ST 28 -1

1966. 7. 1.

태 권 도

육군본부

序 文

우리 國土가 아직도 兩斷되어 있으며 共產傀儡는 一瞬의 餘裕도 不許하고 虎視 耽耽하여 南侵을 劃策하고 있고 特히 越南에 派兵하여 勝共戰線에서 크게 이바지하고 있는 此際에 우리 軍人에 賦課된 任務는 實로 重且大하다.

6·25 動亂을 通해서 우리 國軍의 勇猛은 이미 誇示되었고 越南戰에 있어서도 우리 國軍의 實力은 20世紀 軍人의 象徵으로서 世界의 耳目을 集中시키고 있다.

韓國軍이 强한 原因을 分析컨대 여러가지를 들 수 있겠으나 本人이 그 한가지를 紹介한다면

"武道에서부터 發祥된 것"이라고 서슴치 않고 자랑하는 바이다.

歷史를 돌이켜 보건대 新羅三國 統一의 偉業도 武道로서 鍊磨된 花郞徒들의 靑史에 빛나는 業績이었던 것이다.

가까운 例로서 訓練中 部下의 失手로서 全中隊員이 危險에 直面하였을때 많은 部下의 生命을 保護하기 爲하여 手榴彈의 破裂을 한몸에 지니어 散華한 故 姜 在 求 少領의 高貴한 犧牲精神도 오직 武道를 通한 軍人精神이었다.

"軍人은 武人이다" 武人이라 하면 武術에 能한 사람을 말한다. 우리 韓國軍은 武術에 能通하기 때문에 强한 것이다.

特히 韓國의 固有 武術인 跆拳道는 東南亞와 美國을 爲始한 世界 各國에 널리 宣揚되었을 뿐 아니라 越南戰에 있어서 赫赫한 戰果의 結晶은 跆拳道 精神의 發揮라 해도 過言이 아니다.

그러므로 우리 軍人은 이와같은 必須的인 跆拳道를 全將兵에게 徹底히 教育 함으로서 軍人精神을 涵養함은 勿論 將兵 個個人의 心身 鍛錬을 通한 强軍을 育成하여 軍의 戰闘力을 增强시키며 臨戰無退하고 百折不屈의 敢闘精神으로 南北統一의 聖業 完遂와 나아가서 世界 平和의 礎石이 될것을 確信하는 바이다.

陸軍에서 今般 "跆拳道 教範"을 發刊함에 있어 全將兵은 加一層 恒在戰場의 氣風을 振作하여 軍人精神涵養과 體力 錬磨의 指針으로 本 教範에 準한 教育 訓練에 더욱 奮發하고 健闘있기를 當咐하는 바이다.

1966年 5月 日

陸 軍 參 謀 總 長

大將 金 容 培

목 차

제 7 장 대 련

제 8 장 호 신 술

부 록

제 1 장

소　　개

제 1 절 서　론

1. 목　적

이 교범의 목적은 육군의 태권도 교육을 체계화하여 통일시키는 교육 내용으로 각종 유파의 장, 단점을 분석 검토한 결과 각종 동작의 구령법을 비롯하여 전반적으로 태권도 기술 발전을 도모해서 채택한 육군의 통일된 태권도 교육의 지침서이므로 부대 교육의 지침으로 사용 된다.

2. 범　위

이 교범은 태권도의 중요기, 단련 및 장비, 기본 수련, 형, 대련, 호신술 등을 상술했다. 독자는 이 교범을 사용하기전에 과거에 체계없이 전해지든 중국류 및 일본류에 속하는 일체를 백지화시켜야 할 것이다. 이 교범은 우리의 민족혼이 뿌리 박고있는 순수한 한국류의 발전된 새로운 교리에 기준을 둔것이다. 또한 우리의 고유 무술 태권도로서 민족 의식에 입각하여 해외에 소개된 내용과 일치된 교리를 기술했다.

제 2 절 태권도의 정신 및 유래

1. 정　신

태권도의 정신은 예의(禮儀), 염치(廉恥), 겸양(謙讓), 인내(忍耐), 극기(克己), 용기(勇氣), 등의 제미덕(美德)을 쌓아 일단 유사시에 임전무퇴(臨戰無退), 백절불굴(百折不屈)의 감투정신(敢鬪精神)을 배양함으로서 군의 전투력을 증강시키며 나아가서 정신수양을 화랑도 오계(五戒)에 본(本)을 두고 지(智), 인(仁), 용(勇)의 삼덕(三德)으로서 심신을 연마하니 이는 바로 군인 정신에 일맥 상통하는 바 있으며 따라서 군인들이 필수무술(必須武術)로서 연마하는 목적과 의의가 여기에 있는 것이다.

1.0 Coutesy 예의　4.0 Self-control 극기
2.0 Integrity 성실.(염치) 5.0 InDomitable spirit 백절불굴
3.0 perseverance 인내

2. 跆拳道의 유래

아득한 옛날에 어느 민족이나 사회에 있어서든지 자연이나 맹수로부터 자신과 부족을 보호하는 유일한 무기로서 생래의 주먹이나 발이 사용된 것과 같이 1300년전 이나라 신라에도 발만쓰는 어떠한 원시적인 운동이 있었으니 이것을 태껸이라 하였다.

원래 신라는 삼국중에서 가장 적은 영토를 보유했기 때문에 강대한 북방의 고구려와 서쪽에 있는 백제로부터 계속적인 침공을 받아오던 중 고구려가 심히 강대해짐에 따라 국가존망의 위기에까지 이르렀다.

그리하여 진흥왕은 그의 재위 37년에 이르자 이러한 국난을 극복키 위하여 전국에서 건강하고 애국심에 불타는 청소년들을 불러 화랑도를 편성하게 된바 이들은 화합충성의 덕을 존중하고 민족의 명예를 중히 여기는 관념을 가졌고 일신을 희생하여 아끼지 않는 무용의 기풍을 가졌다. 그들의 생활은 도의를 닦고 시가와 음율을 즐기는 情緖陶冶 그리고 명산과 대천을 두루 찾아 심신을 연마 하였으며 그후 진평왕시의 고명한 僧인 원강법사의 世俗五戒가 화랑도의 정신이 되여 국가흥융에 큰 공헌을 이루었다.

먼저 신라는 인접한 加羅諸國을 통합한 후 드디어 화랑 출신 金庾信장군은 삼국을 통일하기에 일으렀으니 그때 당시 화랑도의 애국심과 용맹은 물론이요 얼마나 武術을 숭상했든가 하는 것은 역사가 증명하는 바이다.

이러하였던 무술이 고려조를 거쳐 이조까지 내려오는 중 썩은 선비들의 文尊武卑의 思潮로 인하여 무가 멸시당하여 겨우 명맥을 유지할 정도였으니 그들의 발 이외의 기술을 크게 발전시키지 못한것은 어찌할 수 없는 일이였다고 하겠다.

이처럼 발에만 치중하던 태껸이 일제시에 와서 중국의 권법 또는 일본의 공수에서 사용하는 수기를 가미한 바, 기술적으로 발전된 것은 사실이나, 불행이도 일본명칭 가라대(空手)그대로 불러왔다는 것은 약소민족의 비애라 하겠다. 그리하여 1945년 해방을 계기로 正稱을 찾고저하는 운동이 전국적으로 전개되여오던 중 드디어 1955년 사계에 조예있는 인사와 사학자들로 구성된 명칭제정회의에서 제의된 여러가지 명칭중 태권 (跆拳) 두자가 만장일치로 채택되여 금일의 태권도로 된 것이다.

이 명칭이 채택된 이유는

1. 고래로부터 내려오던 "태껸"이라는 어음을 연결시킬 수 있었고.
2. 손보다 발을 더 많이 쓰는 이 무도의 성격자체를 나타내는데 적합한 글자이기 때문이다.

혹자는 이 武道가 중국 혹은 일본에서 일어난 것이라고 오인한 경우가 있는데 중국의 권법하고는 기술적으로 전혀 다르며 1921년에 시작된 일본의 공수도라는 것과는 연대적으로 틀린다.

제 3 절 태권도의 구성

1. 공격 및 막기부위

아무리 기술이 좋다 하더라도 상대방에게 큰 타격이나 아픔을 주는 위력을 갖지 못한다면 태권의 진가를 기대하기는 어려울 것이다.

공격부위라함은 상대방에 접촉되는 어떠한 부분 또는 면(面)을 말함인데 모든 힘과 충격은 이를 통하여 상대에 전달된다. 몸에 전달되는 부분 혹은 면(面)을 공격부위라고 이론상 힘을 집중시킬 수 있는 부분은 모두 공격부위라고 생각할 수 있으나, 힘을 용이하게 집중시킬 수 있고 단련할 수 있는 17개의 부분에 사용된다. 그리고 대부분의 공격부위는 막기부위가 된다.

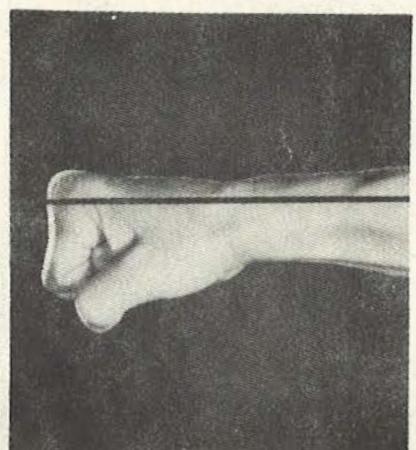
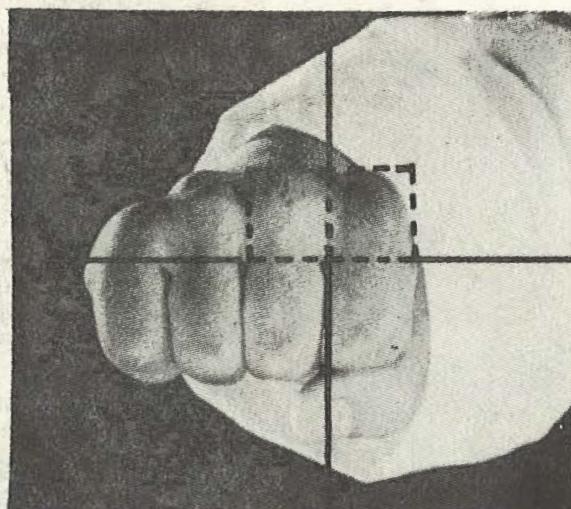
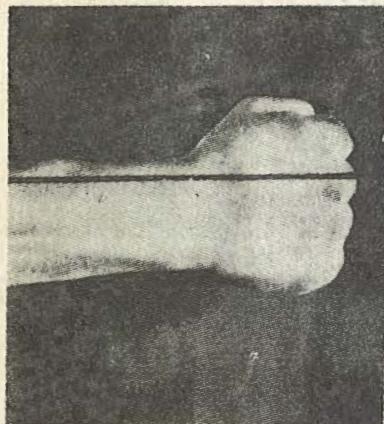
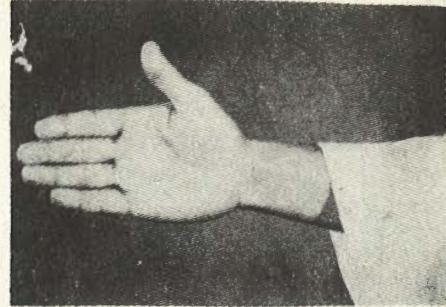
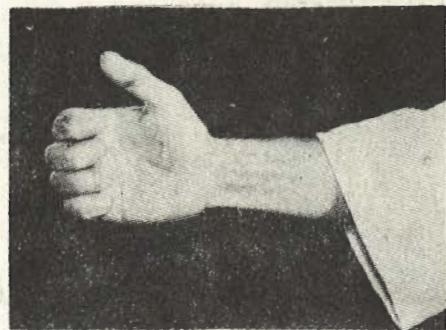
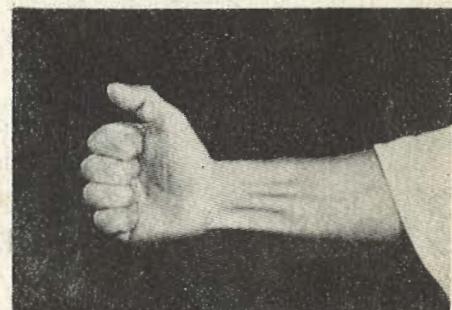
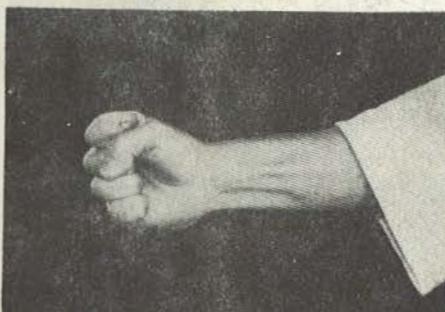
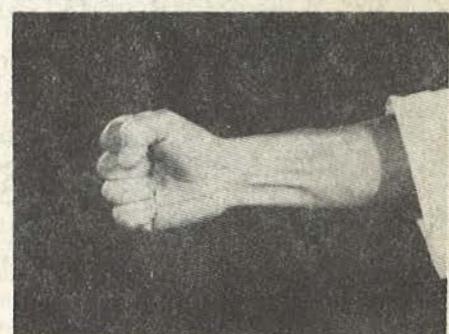
그런데 이 무기는 다른 무기와는 달리 기성품은 살수는 없는 것이고 다만 각개인의 확고한 결의와 끊임없는 연마에서만이 얻어지는 것이다.

가. 상반신(上半身)

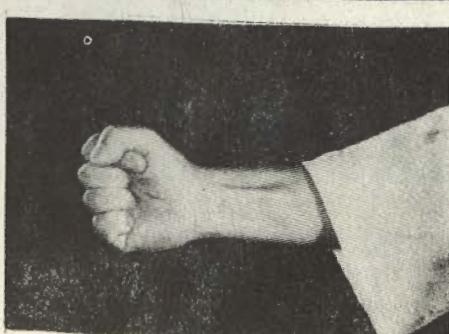
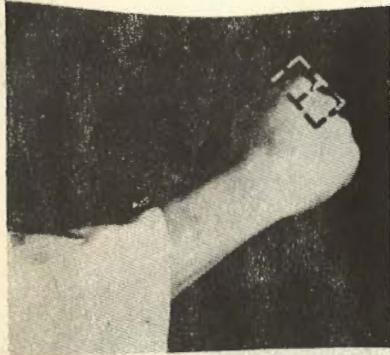
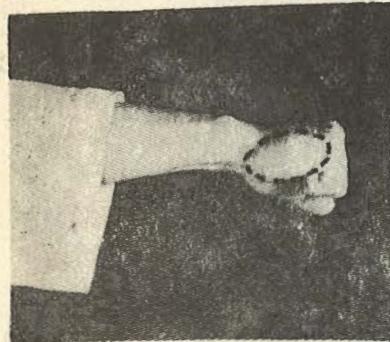
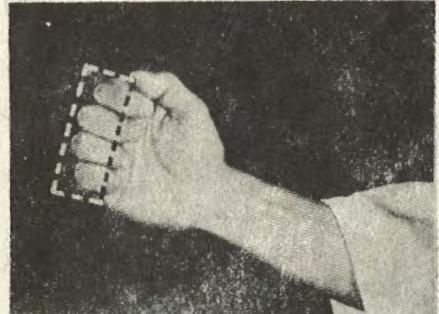
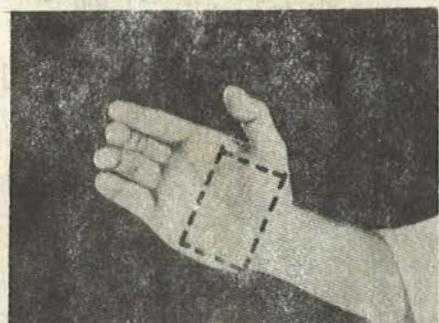
손은 여러가지 공격부위를 형성하는 것이기 때문에 목표에 알맞는 부위를 선정하는데 특별한 주의를 가져야 한다.

(1) 정권(正拳)

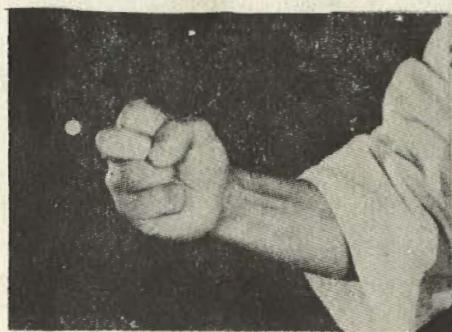
이는 태권도의 생명이라 불리워지며 보통, 인중, 정광, 명치, 가슴 또는 하복부를 공격하는데 사용된다. 주먹이 목표에 밀착하도록 하기 위하여 주먹은 90도각을 이루어야 하며 여하한 경우를 막론하고 손목은 굽혀서는 안된다.

쥐는 법

(ㄱ) 손을 자연스럽게 편다.

(ㄴ) 손가락을 단단히 말아쥔다.

(ㄷ) 새끼 손가락부터 시작하며 모든 손가락을 손바닥에 누르면서 모지를 안쪽으로 꾸부린다.

(ㄹ) 모지를 인지와 중지위에 놓고 적당히 눌른다.

※ 모지를 놓는 두가지 다른 방법은

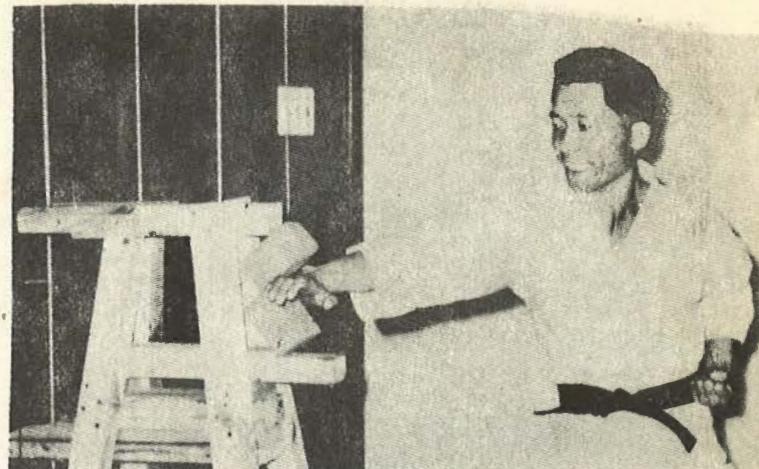
(ㄱ) 모지를 힘있게 중지 위에 놓는데 이는 팔과 어깨에 무지한 힘이 가해지고 유권이 약해진다.

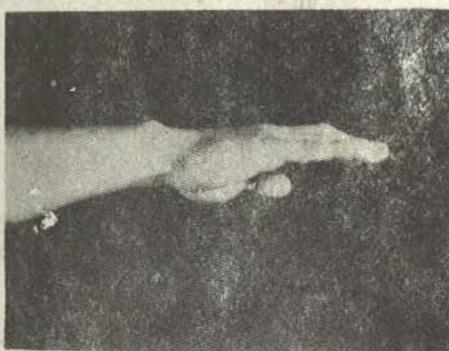
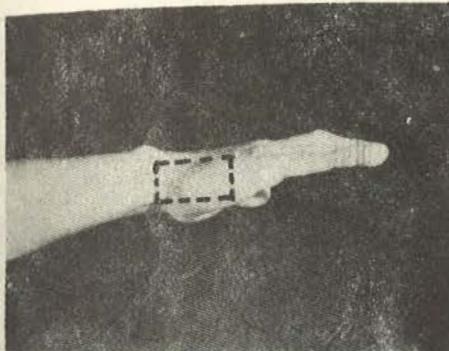
(ㄴ) 인지를 펴고 그 위에 모지를 놓는데 이는 인지의 관절을 약화 시킬뿐 아니라 부자연 스럽다.

* 찔렀을때 손등은 통상 위를 향하나, 때에 따라서는 아래로 혹은 밖으로 향하기도 한다.

(2) **"이권"(裏拳)** 이는 주로 머리, 미간관자 노리, 인중 협복 또는 하복부를 공격하는데 사용된다. 사용 부분은 인지와 중지의 제일관절이다.

(3) **"유권"** 이는 대신문 팔꿉관절 정방 또는 하복부를 공격하는데 사용되나 이따금 막기에도 사용된다.

(4) **"평권"** 네 손가락을 가볍게 마라친 다음 모지로서 인지를 누른다. 이는 볼따구 위 입술 관자놀이 또한 명치를 공격하는데 효과적이며 사용부분은 인지와 중지의 제이 관절이다.

(5) **장권(掌拳)** 손바닥 아래 쪽에 힘을 주기 위하여 손목을 뒤로 제치면서 모든 손가락을 손바닥쪽에 향해 꾸부린다. 이는 주로 막기에 사용하나 때때로 턱을 공격하는데도 사용한다.

(6) **지권(指拳)** 인지 혹은 중지의 제이 관절로서 형성되는데 만약 갑작스러운 동작을 적절히 쓴다면 가까운 거리에서 아주 적은 급소를 공격하는데 대단히 효과적이다.

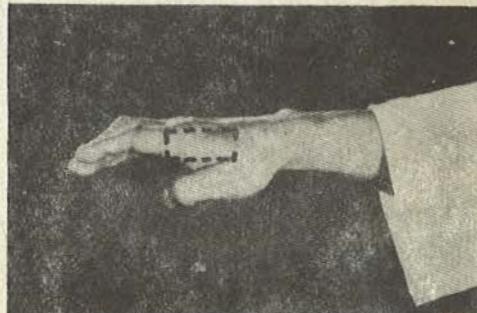
(ㄱ) **중지권** 정권에서 모지로 중지의 제 2 관절을 밀어낸 것인데 명치 또는 인중을 공격함에 사용된다. 단 명치 공격은 아파컷식으로 같은 방법으로 한다.

(ㄴ) **인지권** 편권에서 모지로 인지의 제이관절을 내민 것인데 이는 결후 인중 또는 관자 놀이를 공격함에 사용한다.

(8) **"수도"(手刀)**

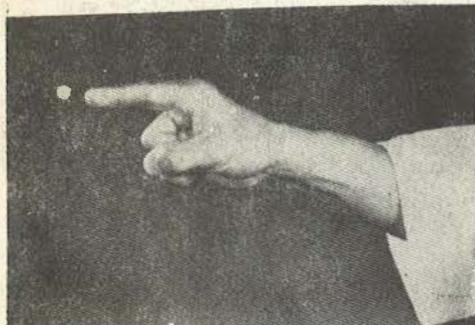
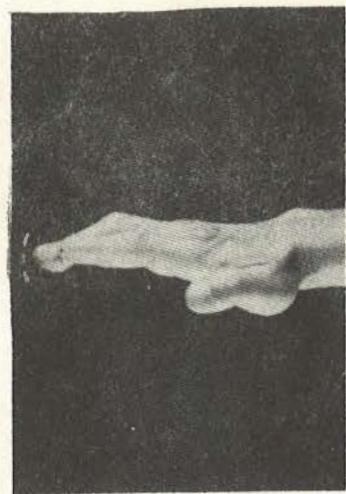
수도는 정권과 마찬가지로 대단히 위력있는 무기인데 이는 목동맥 쇄골상과 어깨, 머리, 미간, 인중, 관자놀이 등을 공격하는데 쓰이고 때로는 막기에도 쓰인다.

※ 설 명

대부분의 힘을 공격부위에 집중시키기 위하여 중지와 새끼손가락을 약간 안으로 꾸부리면서 넷손가락을 밀착시키고, 모지의 제이관절을 힘있게 꾸부린다. 이때 모지와 인지에 약간 사이를 두어야 한다. 그리고 손목과 새끼손가락의 제일관절 사이의 손목으로부터 2/3의 부분을 사용한다.

이는 모지를 인지에 밀착시킨 것인데 수도와 관수를 약화시키기 때문에 좋치않다.

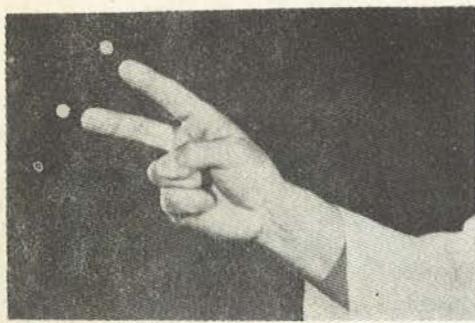
* 이상 두가지 경우다. 새끼 손가락 관절은 약해 상하기 쉬움으로 새끼 손가락 부분은 사용치 말아야 한다.

(9) **역수도(逆手刀)** 수도에서 모지를 손바닥 쪽에 꽉 꾸부리는 것인데 이는 목동맥, 턱, 정광등을 공격하는데 사용된다.

(10) 관수(貫手)

이는 태권도에서만이 볼수 있는 특수한 무기인데 그에 용도는 목표에 따라 다르며 사용부분은 손 끝이다.

상반신에 있어서는 가장 긴 공격무기라 하겠다.

(ㄱ) 일지관수

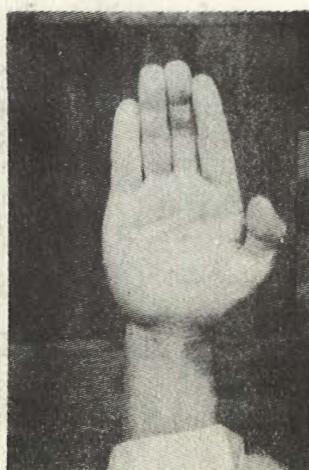
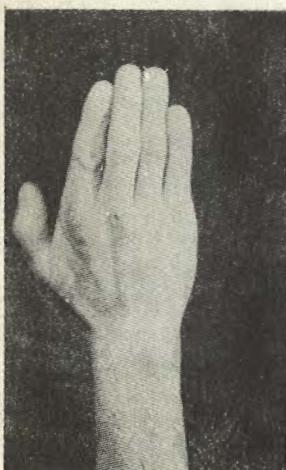
이는 정권에서 인지만을 내펴고 모지로 중지를눌른 것인데 주로 눈, 숨통, 후이부(後耳部)를 공격하는데 사용한다.

(ㄴ)

이지관수

이는 정권에서 인지와 중지를 내 펴면서 모지로 무명지를 눌른 것인데 양안(兩眼)공격에만 사용된다.

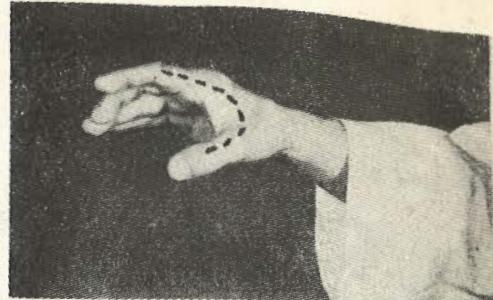
(ㄷ) 종관수(從貫手)

이는 수도에서 세 손가락(인지, 중지, 무명지)끝을 가지런히 한것인데 명치와 하복부의 공격에 사용된다. 그리고 공격했을때 손바닥이 안으로 향한다.

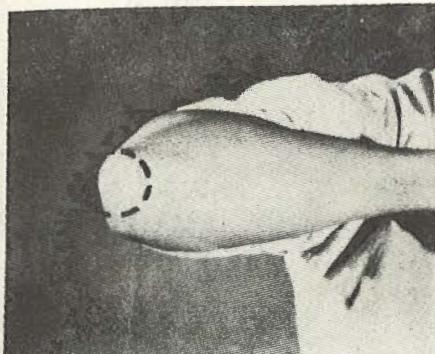
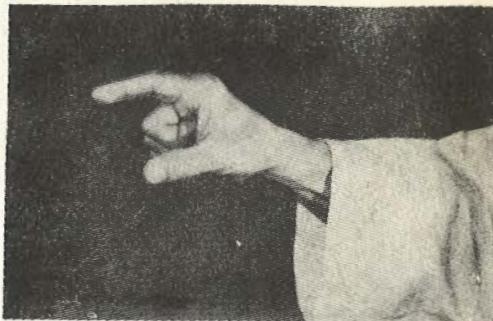
(ㄹ)

평관수(平貫手)

만드는법은 종관수때와 같은것인데 공격하였을때 손바닥은 아래 혹은 위로 향한다. 이는 정광 또는 낭심공격에 주로 사용되나 때때로 양안공격에 사용된다. 양안 공격은 뚫는것 보다 가로 긋는 것이 효과가 더크다.

(11) **반달 손**

인지를 약간 꾸부리고 모지를 새끼 손가락 쪽으로 꾸부리면서 나머지 세 손가락을 인지보다 좀 더 꾸부리는 것인데 결후와 윗목 또는 턱을 공격함에 사용한다. 모지 제이관절과 인지의 제관절 사이가 사용 부분이다

이는 반달손 만드는 또 하나의 방법인데 그 요령은 모지와 인지를 꾸부리고 나머지 세 손가락은 말어쥔다. 그런데 이것은 인지가 약할 뿐만 아니라 꾸부린 세 손가락이 공격에 장해가 된다.

(12)

팔 굽

팔을 안으로 바짝 꾸부렸을때 생기는 돌출부를 팔굽이라고 하는 이는 하복부, 명치, 가슴, 정광 또는 턱을 공격함에 사용된다.

(13) 팔 목

이는 바깥 팔목 안 팔목 그리고 등 팔목등으로 구분되는데 막기에 사용된 손목으로부터 팔굽에 이르는 1/3 부분을 사용한다.

(ㄱ) **등팔 목**

(ㄴ) **안 팔목과 바깥 팔목**

나. 하 반신(下半身)

태권도의 신비스러운 기술은 그 대부분이 발로부터 나오며 그 위력은 손에비하여 약 3배이다 그러기 때문에 즉시 적절한 사용이 강조된다.

(1) 앞 발꿈치

발끝을 위로 제친 것인데 이는 안면, 가슴, 명치, 낭심 또는 미저부를 공격하는데 사용된다.

(2) 뒷 발꿈치

이는 주로 발등을 공격함에 사용되나 가끔 앞 발꿈치의 지원을 받어 방어에도 사용된다.

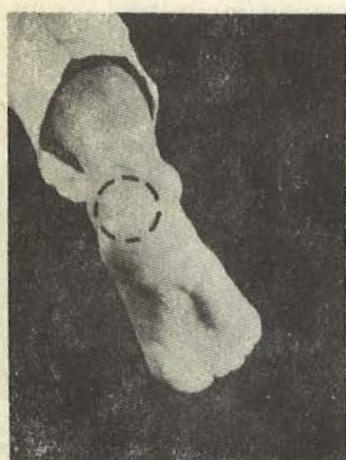
(3) 족 도(足刀)

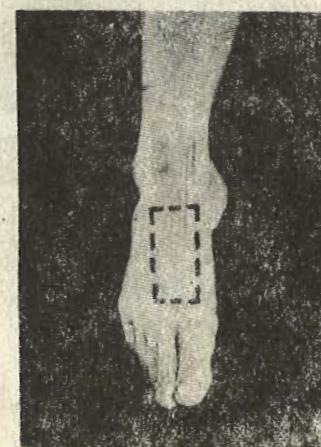
이는 발에서 가장 중요한무기인데 안면 목, 겨드랑, 정광, 경골, 무릎관절 공격에 사용되며 때때로 방어에도 쓰인다. 발뒷축으로부터 새끼 발가락에 이르는 2/3부분을 사용한다.

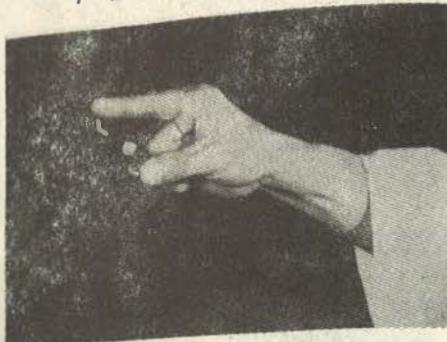
(4) 무 릎

이는 가까운 거리에서 하복부 낭심 혹은 안면을 공격하는데 효과적이다.

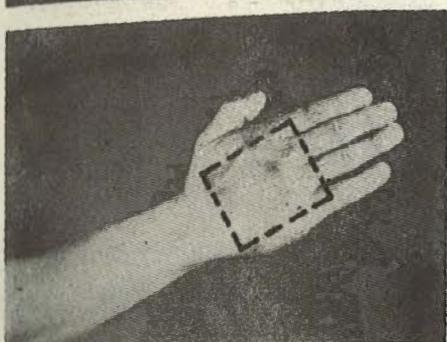
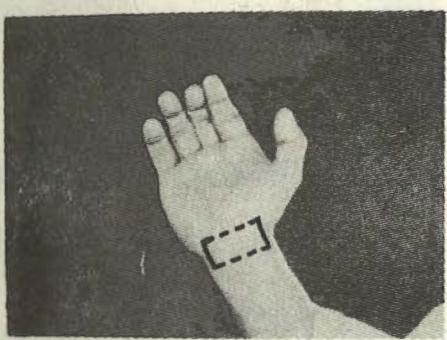
(5) 발 뒷축

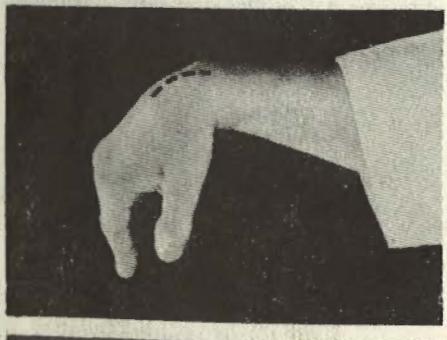
이는 낭심, 관자 놀이, 명치 등을 공격함에 널리 사용된다.

(6) 발 등

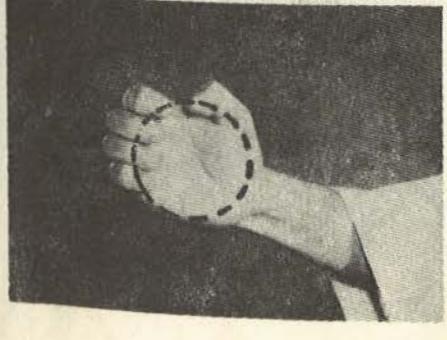
이는 낭심 공격에 주로 사용되는데 발목으로부터 발가락에 이르는 2/3의 부분을 사용한다.

다 기타 부분

다음에 열거하는 가운데서 어떠한 공격부위는 가급적이면 사용하지 않는것이 좋다. 왜냐하면 단련 자체가 어려울뿐 아니라 성과보다 위험성이 많기 때문이다. 그러나 비상시에 대비해서 단련해 두는것이 좋은 일이다.

(1) 손 집게

모지와 인지를 펴고 나머지 세 손가락을 말아쥔 것인데 주로 결후 또는 숨통 공격에 사용한다. 사용 부분은 중지의 제 2관절과 모지와 인지 끝이다.

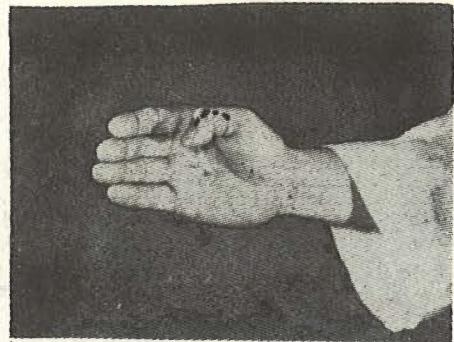
(2) 손 등

자연스럽게 편 손에다 모지를 인지에 밀착 시킨 것인데 이는 안부 또는 볼따구 공격에 사용되며 가끔 막기에도 쓰인다.

(3) 장권 바탕

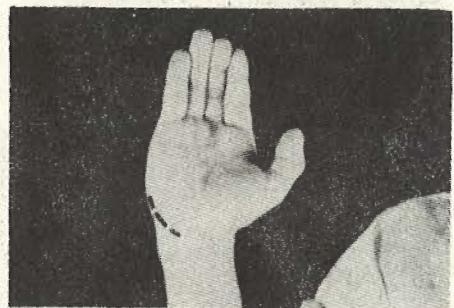
장권에서 손목을 뒤로 바짝 제친 것인데 코, 볼따구 또는 턱을 공격함에 사용되며 때에 따라 막기에도 쓰인다.

(4) 손 목등

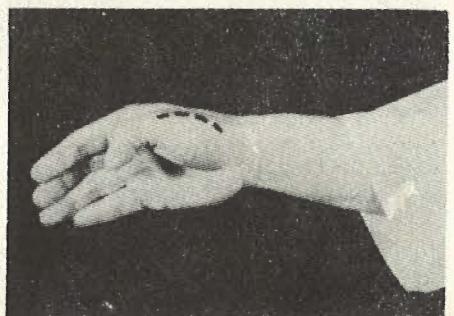
손목을 아래로 바짝 꾸부렸을때 생긴 것인데 막기에 사용된다.

(5) 곰 손(熊手)

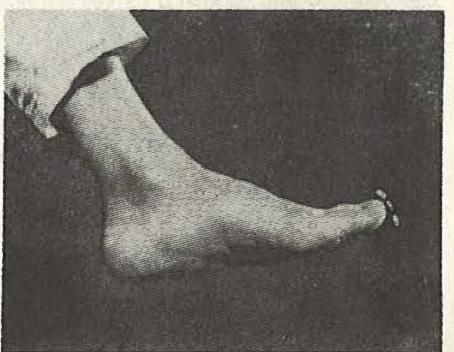
모든 손 가락을 안으로 꽉 꾸부린 것인데 턱 또는 귀, 뺨을 공격함에 사용한다.

(6) 모지권(母指拳)

손을 자연스럽게 펴고 모지를 손바닥 중앙부에 굽어진 것인데 이는 턱 또는 볼따구 공격에 사용한다.

(7) 수도바탕

수도에서 손목을 모지쪽에 바짝 제쳤을때 생기는 부분인데 주로 막기에 쓰이기는 하나 때에 따라서는 쇄골을 공격하는데 쓰인다.

(8) 모지바탕

반달 손가락을 만드는 방법과 비슷하나 모지를 깊숙히 아래로 굽힌다. 이는 막기에 사용한다.

(9) 발 끝

이는 낭심과 하복부를 공격하는데 쓰인다.

(10) 머 리(頭)

머리는 이마와 뒷 골로 나누는데 전자는 안부 공격에 효과가 있고 후자는 뒤로 부터 잡혔을때 입을 벌린채 상대방의 안부를 공격함에 사용 할수도 있으나 안전상 쓰지 않는편이 좋다.

(11) 어 깨

이는 가까운 거리에 있는 상대방을 떠미는데 사용될수도 있다.

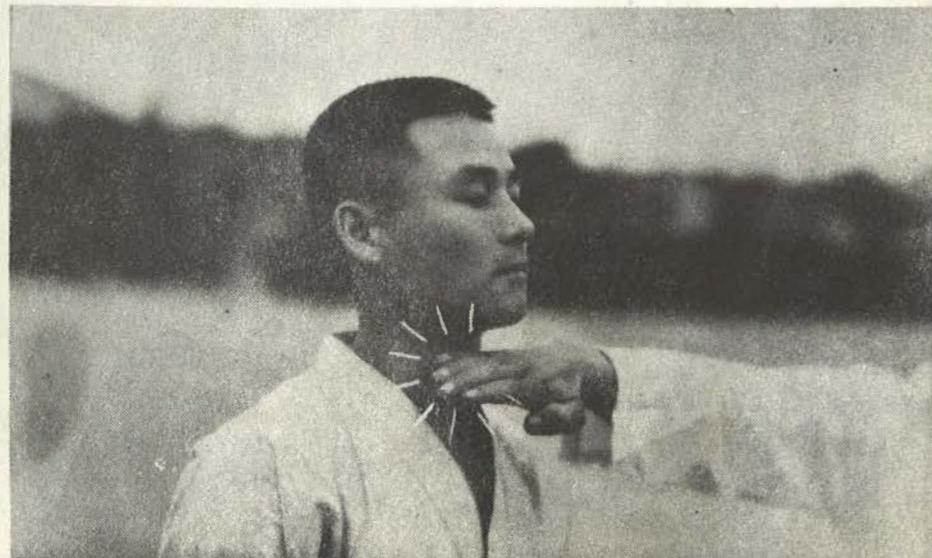
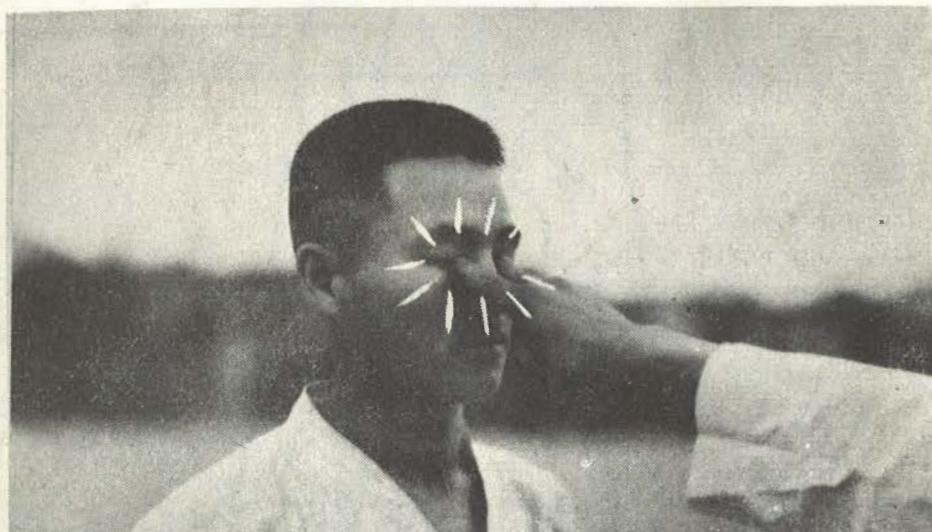
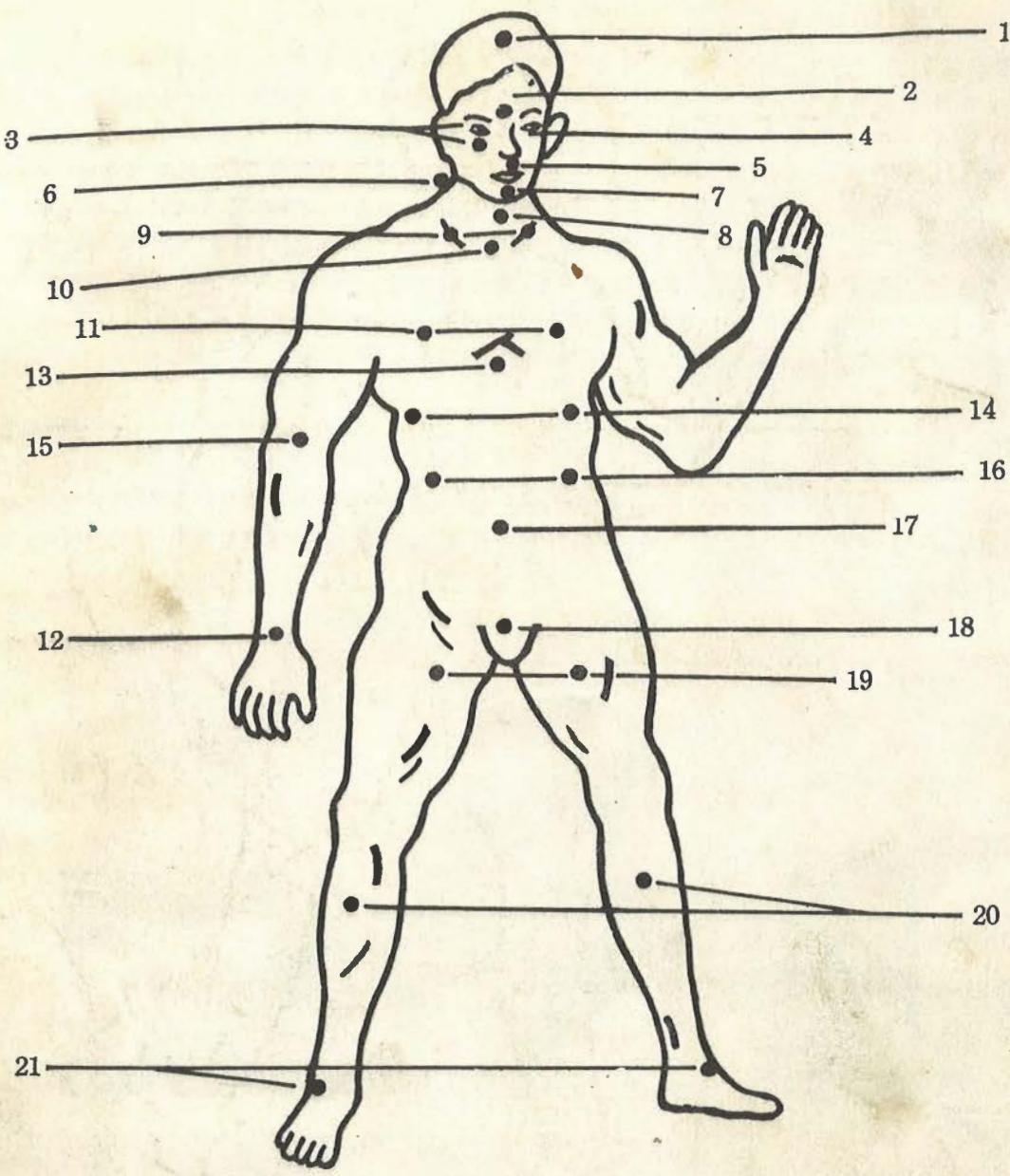
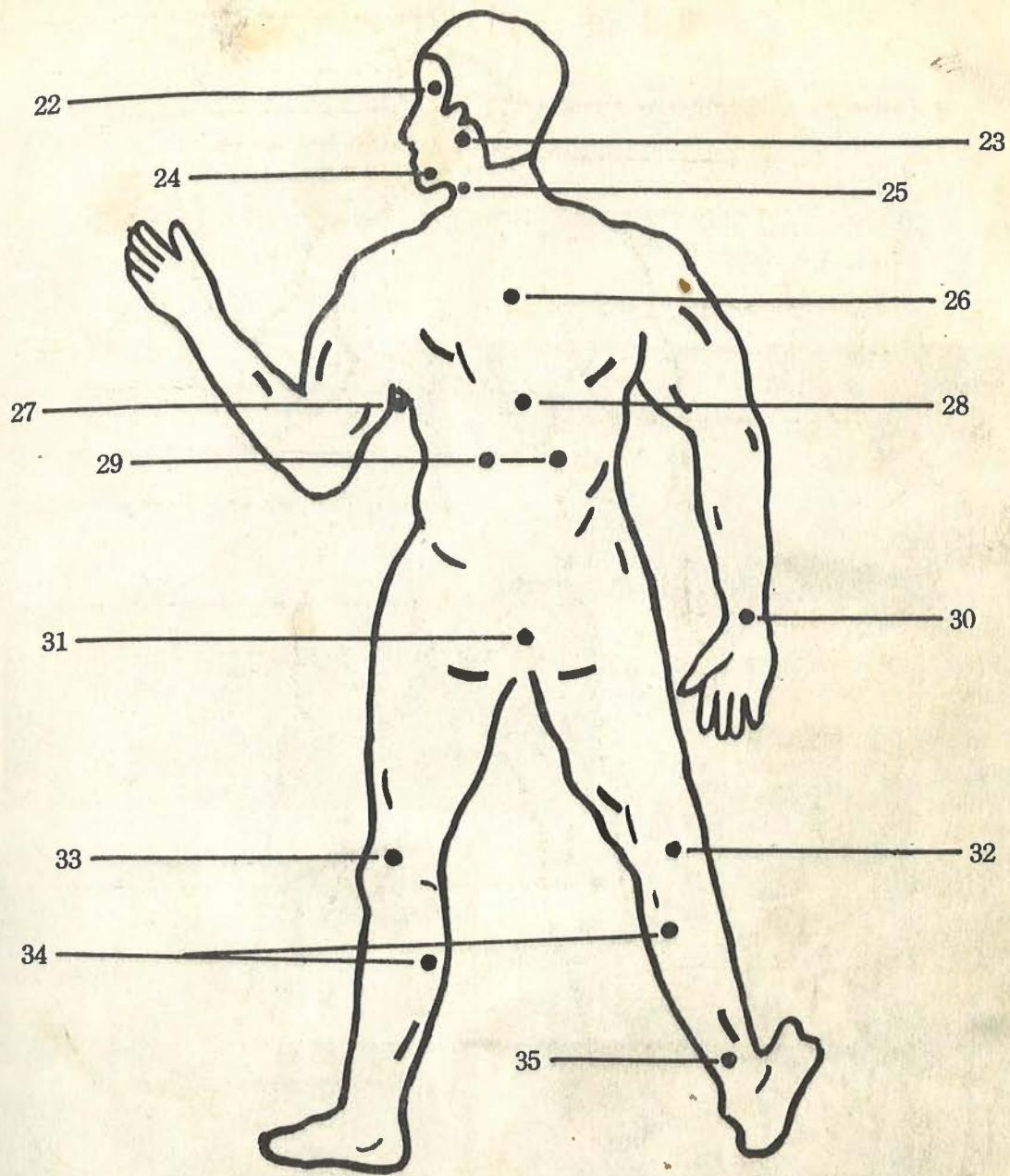
2. 급 소(急所)

감수성이 있는 부분 혹은 공격에 대하여 약한 부분을 태권도에 서는 급소라 칭한다. 인
중이나 명치 관자놀이등은 대단히 단련하기 어려운 부분인고로 외부로 부터의 타격에 대
하여 받는 상처나 아픔은 몸의 다른 부분에 비하여 훨신 심하고 치명적일 것이다. 예를들
면 수도로써 어깨나 넙적다리를 맞었을 때는 상처나 피해가 그리크지 않겠으나 목동맥 같
은 급소를 맞으면 그 상해는 중상 혹은 즉사하게 될지도 모른다. 따라서 공격자나 방어자
나 모두 같이 급소의 경중(輕重)에 대하여 정확한 지식을 가지고 있어야만 자기가 생각하
는 정도에 상처를 입힐수 있는 급소를 선택할 것이고 또한 방어하는 사람은 강한 공격에
도 대비할 수 있다. 태권도의 견지에서 볼때 인체에는 54개의 대표적인 급소가 있는데 이
들은 수련생에게 대체적인 목적으로 다음과 같이3개단으로 구분한다.

가. 상단 : 목위

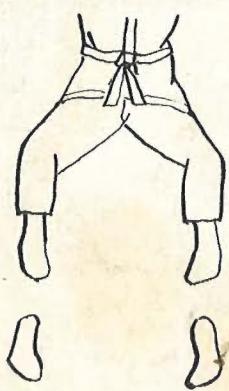
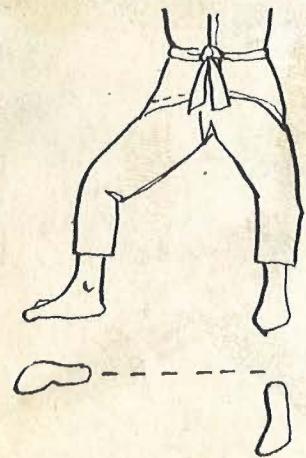
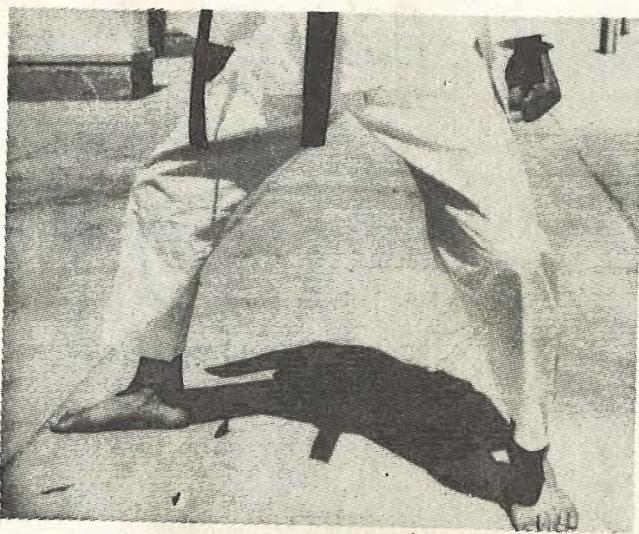
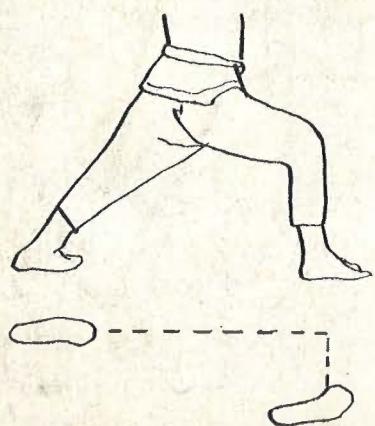
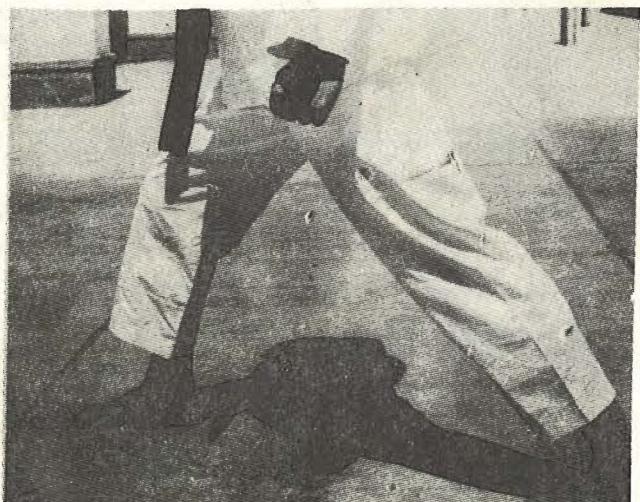
나. 중단 : 어깨에서 하복부 까지

다. 하단 : 하복부 이하

만일 목이나 안면을 공격했다면 상단공격이라 할 것이고 정광이나 명치를 공격하였을 때에는 중단 공격이라 하겠고 또하 하복부 이하라면 그것은 하단 공격이라고 불리워진다.

1. 대신문
2. 미 간
3. 안 검
4. 안 부
5. 인 중
6. 목동맥
7. 턱
8. 쇄골상와
9. 결 후
10. 숨 통
11. 가 슴
12. 손 목
13. 명 치
14. 정 광
15. 팔목관절
16. 협 복
17. 하복부
18. 낭 십
19. 치 부
20. 경 골
21. 발 등

22. 관자노리
23. 후이부
24. 볼따구
25. 웟 목
26. 견 갑
27. 겨드랑
28. 경 추
29. 공 팔
30. 안손목
31. 미저부
32. 오 금
33. 무릎관절
34. 장단지
35. 뒷축약점

제 4 절　서 기

서기는 태권도의 일체동작의 시발점이 되는 것이므로 공격이나 방어에 있어서 강하고 훌륭한 기술은 거의 서기에 좌우된다고 하겠다. 균형 융통성 안전성 그리고 민첩성이 서기의 지배적인 요소인데 특별히 서기에 있어서 주의할 사항은

1. 허리를 편다 (몇개를 제외하고)
2. 어깨의 힘을 뺀다.
3. 하복부에 힘을 주어야 한다.

1. 모아 서기
차렷자세에다 발끝을 모은 것이다.

2. 나란히 서기
두 다리를 어깨넓이로 벌리고 발을 평행시킨다.

3. 八자 서기
이는 외(外)八자와 내(內)八자서기로 구분된다.

가. 외(外)八자 서기
나란히 서기에서 발끝을 각각 약 45도 밖으로 벌린다.

나. 안(內)八자 서기
나란히 서기에다 발끝을 약간 안으로 모은다.

* 이 세가지 서기는 동작의 직접적인 부분은 아니나 주먹이나 손을 갖다 놓는 위치에 따라 각각 다른 준비서기가 된다.

우 전굴(右前屈)

좌 전굴(左前屈)

측 면

전굴 서기

이는 정면에 대한 공격에 주로 사용되는 자세로서 든든한 서기이다

가. 한쪽발을 거리가 약 3척 그리고 어깨넓기가 되겠끔 앞으로 혹은 뒤로 옮겨 놓는다
   * 거리는 물론 사람의 키에 따라 달라진다.

나. 앞에나간 다리의 무릎은 발 뒷축과 수직이 되어야 하며 뒤에 있는 다리는 쭉 펴야한다.

다. 체중은 양쪽에 고루둔다.

라. 앞으로 나간 발끝을 약간 안으로 그리고 뒤에 있는 발끝은 약 15도밖으로 각각 향하게 한다. 15도 이상이 되면 상대방이무릎 관절을 차면 불어지기 쉽다.

마. 앞발은 뒤로, 뒷발은 앞으로 서로 당기는 기분으로 선다.
   * 우족이 앞에나가 있으면 우 전굴이라 하고 좌족이 나가면 좌 전굴이라 한다.

5. 후굴 서기

이는 앞에나간 발로서 다시 체중을 옮기지 않더라도 능히 상대방을 찰 수 있는 고로 방어에 효과적인 서기다.

가. 한쪽발을 전방 또는 후방에 그 거리가 약 2척반 그리고 직각이 되도록 옮겨놓되 앞 뒷발의 뒷축을 각각 약 15도 정도로 밖으로 넘으로서 보다 나흔 안전성을 이룬다.

나. 뒤에있는 다리는 무릎과 발끝이 수직이되도록 꾸부리며 앞에 있는 다리는 적절히 꾸부린다.

다. 엉덩이를 약간 뒤로 뺀다.

라. 체중은 뒷다리에 70% 앞다리에 30%를 둔다.

* 왼 다리를 꾸부려 설때엔 좌후굴이라 하고 오른 다리가 꾸부려지면 우후굴이라한다.

우 후굴(右後屈)

좌 후굴(左後屈)

후 면

정 면

측 면

6. 교차(交叉)서기

이는 다음 동작에 드러가기 위한 준비 서기의 일종이다.

가 발끝을 땅에 대면서 서있는 발의 뒤 혹은 앞에다 교차시킨다.

나 체중은 서있는 다리에다 둔다.

* 체중을 우족에 두면 우 교차서기 좌족에 두면 좌 교차서기라 한다.

7. 외발 서기

이 서기도 역시 다음 동작을 위한 준비서기가 되는것으로 한쪽 다리를 편다음 그의 무릎 관절에 또는 특별한 경우에는 오금에 가져온다.

* 우족으로 설때는 우외발 서기라 하고 좌족으로 설때는 좌 외발 서가라 한다.

8 기마(騎馬)서기

이는 측방 이동에 가장 안전성이 있는 서기이며 근육 단련과 찌르기의연습에도 많이 쓰이며 공반에 쓰이는 자세이다.

가. 한쪽발을 양 어깨 넓이 반으로 측방으로 벌린다.

나. 체중은 두발에 고루가게 하고 발끝을 각각 안으로 향한다.

다. 무릎은 각 발끝하고 수직이 되도록 꾸부리며 밖으로 내민다.

라 두발을 족도측 발바닥을 안으로 오무리는 기분으로 서며 안 허벅다리에 힘을 준다.

마 가슴을 펴고 하복부에 힘을주며 엉덩이를 약간 뒤로 민다.

* 어깨 두 넓이로 벌려 서면 서기 자체가 약해질 뿐 아니라 민속한 이동에 지장이 많다.

9. 고정(固定)서기

이는 정면과 측방에 대한 공격과 방어에 효과적인 서기로서 다음을 제외하고 후굴서기와 동일하다.

가. 체중을 두발에 균등히 둔다.

나. 두발의 거리는 약 3척이다.

* 우족이 앞에 있으면 우고정 그리고 좌족이 앞에있으면 좌고정 서기라고 각각 한다.

정 면

측 면

16. 사선(斜線)서기

이는 두 발을 다시 옮겨놓지 않고서도 다른 서기로 들어가는데, 가장 적합한 서기로서 앞에 나가 있는 발 뒷축과 뒤에 있는 발끝과 같은 선상에 놓아지는 것을 제하고는 기마서기와 동일하다.

* 우족이앞에 있을때 우사선 서기 좌족이 앞에 있을때는 좌사선이라 다한.

10. 오구려 서기

이는 사선서기의 변용인데 무릎을 안쪽으로 오구리므로서 어는정도 다리의 근육을 발달시키는 동시에 두발의 위치를 그대로 둔체 다른서기를 취하데 편리한 서기다. 그러나 무릎관절에 대한 공격에 약함으로 널리 쓰이지는 않는다.

* 두발의 간격은 신축성이 있다.

* 우족이 앞에 있으면 우 오구려 서기 좌족이 앞에 있으면 좌 오구려 서기라 한다.

정 면

측 면

11. 낮춰 서기

이는 주로 근육단련에 널리 사용되며 전방에 대한 공격과 방어에 매우 강한 서기로서 발의 거리가 약간 멀어지는 것 이외에는 전굴서기나 후굴서기와 동일하다. 전굴낮춰 서기와 후굴낮춰 서기로 구분된다.

전굴 낮춰 서기

후굴 낮춰 서기

12. 뒷발 서기

이 서기의 장점은 앞에 나가있는 발이 항상 상대방을 공격하기에 용이한 태세에 있는 것이다. 따라서 이는 상대방과의 거리를 조정하면서 공격을 가할 목적하에 방어에 가장 많이 사용된다.

가. 한쪽발을 어깨 약 반넓이로 앞 혹은 뒤로 놓는다.
나. 뒤에 있는 다리는 무릎이 발끝과 수직이 되도록 약간 안으로 꾸부리며, 발 뒷축은 앞발 뒷축보다 약간 뒤로 온다.
다. 앞에 나간다리는 앞 발꿈치를 약간 땅에 대면서 무릎을 꾸부린다.
라. 앞에 있는 발끝은 앞을 향하고 뒤에 있는 발끝은 약간 안쪽을 향한다.
마. 체중은 뒷발에 둔다.

* 좌족이 뒤에 있을 때에는 우 뒷발서기 좌족이 뒤 있을 때에는 좌 뒷발서기라 한다.

전 면

제 2 장 중요수기(重要手技)

1. 이 무도는 인체의 가능한 부분을 전부 사용하는 까닭에 그의 기본기와 변화는 실로 무쌍하다. 따라서 태권을 수련하는 자는 모름지기 이에 익숙하여야 한다. 중요기를 수기와 족기로 대별한다

2. 물론 대부분의 방어는 손으로 하지만 손은 또한 공격에도 중요한 역활를 한다. 고로 이 무도가 지난날 마치 손만 쓰는 무도인양 그릇되게 알려진 이유도 여기에있다 하겠다

제 1 절 공 격 기

공격은 찌르기, 때리기 그리고 뚫기의 세가지로 이루어지는데 이 삼자가 상호밀접한 관계를 가지고 있는 까닭에 명확한 선을 긋기는 어려운 일이다. 그러나 각각 목적과 방법이 다른 것만은 사실이다. 즉 찌르기는 공격 부위를 완전히 돌리므로서 외부의 상처보다도 내부에 타격을 주자는데 그의 목적이 있는가 하면 뚫기는 공격부위를 적게 돌려 급소를 째고 들어가자는 것이다. 그리고 때 기로는 공격부위를 거의 돌리지 않으므로서 급소의 근육이나 뼈(骨)를 부시는데 또한 중점을 두는 것이다.

공격은 인체의 상단 중단 혹은 하단에 대하여 이루어진다. 수련상 모든 가상적인 목표의 위치는 공격하는 사람이 서 있을때를 표준한다.

공통된 원칙은

1. 동작의 시초에 허리와 하복부를 갑자기 튼다.
2. 몇가지 예를 제외하고는 공격 부위는 목표에 닿는 순간 완전히 돌려야 하며 전 근육을 집중시켜야 한다.
3. 목표에 닿는순간 하복부에 힘을준다.
4. 공격 부위는 목표에 닿자마자 당겨야 한다 이는 상대방으로부터 붙잡히는 것을 방지하는데도 목적이 있거니와 다음 동작에 용이성을 기하는데 있다.

1. 상단 공격

내려 때리기를 제외하고는 공격이 통상상단의 중심에 해당되는 인중을 향한다. 따라서공격을 하였을때 공격부위는 대략 자기의 눈높이 있게 된다. 왜냐하면 몸이 낮아졌기 때문이다.

전굴 서기로 공격

눈 공격

2. 중단 공격

공격은 통상 중단의 중심에 해당되는 명치에 향한다. 따라서 공격했을때 공격부위는 자기의 어깨높이에 있게된다.

옆차 찌르기

전굴 서기로 공격

3. 하단 공격

공격은 대개의 경우 낭심에 향해 이루어지기 때문에 공격했을때 공격 부위는 자기의 하복부 높이에 있게된다.

후굴 서기로 공격

앞차 부시기

4. 찌르기

찌르는 방법은 공격부위에 따라서 각각 다르다.

가. 정 권

찌르기에 있어서 필히 알아두어야 할 일반적인 원칙은

(1) 목표에 닿는 순간 주먹은 완전히 쥐어져야 한다.
(2) 주먹은 허리에서 직접 나가되 목표에 향하여 최단거리를 통하여 가장 빠른 속도로 다달아야 한다.
(3) 팔과 어깨에 불필요한 힘이 들어서는 안된다.
(4) 한 주먹이 나가는 순간 다른 주먹은 동시에 허리에 당겨져야 한다.
(5) 목표에 닿자마자 힘을 빼야한다.
(6) 상체를 바로 세워야 한다.

나. 전굴 바로 찌르기

충분히 꾸부린 다리 쪽 주먹으로 찌를때에 바로 찌르기라고 한다.

정 면

측 면

적 용

다. 전굴 반대 찌르기

쭉펴진 다리쪽 주먹으로 찌를때에 반대 찌르기라고 한다.

라. 후굴 바로 찌르기

이는 통상중단에 향하여 공격이 이루어지며 완전히 꾸부린 다리쪽에 주먹이 나가는 것을 말함인데 이것이 과거에는 후굴반대 찌르기로 그릇되게 알려져 왔다. 그러므로 이론상 다른쪽 즉 자연적으로 꾸부러진 다리쪽에서 주먹이 나갈때 후굴반대 찌르기가된다는 것은 자명한 이치이다.

적 용

정 면

측 면

마. 후굴 반대 찌르기

정 면

측 면

적 용

바. 세워 찌르기

이는 근거리에서 효과있는 찌르기로서 질렀을때 주먹이 세워져 있는 것을 말합이다. 즉 유권이아래로 향한다. 그런데 세워찌르기는 한주먹 또는 쌍권(双拳)으로 이루어진다. 양자 공히 질렀을때 팔꿉이 허리에서 멀리 나가서는 안된다.

한 주먹

쌍권은 주로 전굴에서 이루어지는데 비하여
전굴과 후굴 공히 좋다.
그리고 반대찌르기가 효과적이다.

전 굴

적 용

후 굴

쌍 권

적 용

전 굴

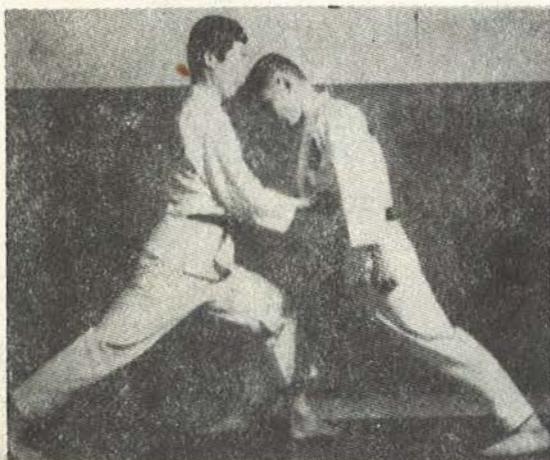
사. 뒤집어 찌르기

이는 아주 가까운 거리에 있는 목표를 공격하는데 효과가 많은 것으로서 주로 전굴 혹은 후굴이 좋으나 통상 선굴반대 찌르기와 전굴쌍권 찌르기가 많이 사용된다.

* 찔렀을때 팔꿉은 허리에 가까워야 한다.

전굴 쌍권(双拳)으로

적 용

적 용

전굴 반대 찌르기

후굴 바로 찌르기

아. ㄷ자 찌르기

이는 두주먹으로 상대방의 안면과 명치를 동시에 공격하는데 목적이 있으므로 이것은 머리를 잡혔을 때 주로 사용되는 것으로서 후굴이나 고정서기가 가장 적합하다.

* 질렀을때 아래 쪽에 있는 팔굽을 허리에 붙이고 몸을 약간 앞으로 꾸부려서 두 주먹이 수직이 되도록 한다.

자. 반달 찌르기

이는 관자놀이 급소를 공격함에 효과적인 찌르기로서 주먹이 반월을 그리면서 목표에 다닫는다. 반대 찌르기가 바로 찌르기보다 더 많이 사용된다.

* 공격은 상대방의 측면에서 이루어지는 고로 질렀을때 주먹이 자기 몸 중앙에 온다.

차. 하단 찌르기

이는 주로 후굴에서 이루어지는 찌르기로서 두개 목표를 동시에 공격하는데 좋다.

* 질렀을때 두팔이 평행이 되어야 한다.

카. 내려 찌르기

주먹이 지면을 향하여 수직으로 내려간다.

타. 돌려 찌르기

찌르는 원칙은 발달 찌르기와 동일하나 그 보다 더 가까운 거리에서 중단을 공격하는 것과 질렀을때 팔꿉이 대략 직각이 되는 것이 다르다. 주로 기마서기와 전굴이 많이 이용된다.

전 굴

기 마

적 용

파. 수평 찌르기

이는 두 목표를 동시에 공격하는데 효과적인 찌르기로서 주로 기마서기가 사용되는데 때때로 후굴서기도 무방하다.

* 질렀을때 한쪽팔은 완전히 펴지고 다른팔은 직각이 되도록 꾸부려서 두팔이 평행을 이루게 한다.
* 오른팔을 폈을때는 우 수평찌르기 왼팔을 폈을때는 좌 수평 찌르기라 한다.

우 수평 찌르기

적 용

좌 수평 찌르기

하. **지권** : 이는 근거리에서 가장 적은 급소를 공격하는데 좋은 것으로서 팔굽을 충분히 펴지 않은 이외에는 정권 찌르기와 요령은 동일하다.

(1) **인지권** : 주로 전굴에서 이루어 진다.

적 용

(2) **중지권**

이는 전굴과 후굴에서 이루어지는 것으로서 찌를때 최대의 갑작스러운 동작을 써야하며 공격부위를 급격히 돌려야 한다.

전 굴

적 용

후 굴

* 찔렀을때 손등이 아래로 향해야 하며 때때로 다른쪽 유권을 어깨 앞으로 당긴다.

5. 뚫 기

뚫기의 2대무기는 관수와 팔꿉이다.

가. 관수

이는 정권 찌르기의 요령과 같으나 공격 부위가 반드시 허리로부터 나올 필요는 없다.

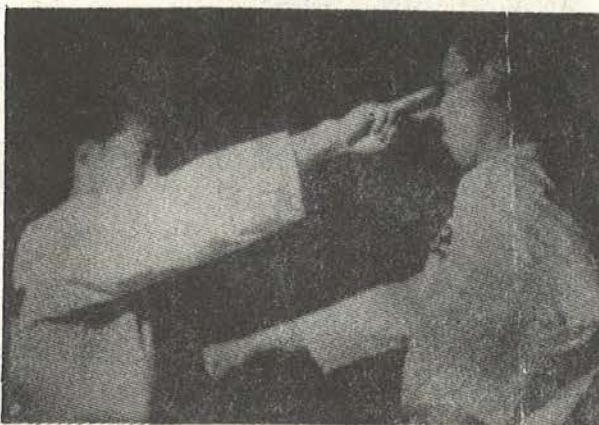
(1) **일지관수** : 전굴과 후굴이 좋다.

숨통 공격

(2) **이지관수** : 이는 전굴에서만 이루어진다.

양안 공격

낭심 공격

(3) **종관수** : 이는 전굴에서만 이루어지는데 주의할 점은 뚫을때 다른 손바닥으로 상대방의 공격을 막아야 한다. 그렇지 않으면 오히려 상대방으로부터의 긴 관수에 먼저 뚫리기 쉽다.

(4) **평관수** : 전굴과 후굴이 좋다.

정광 공격 : 뚫었을때 통상 손등이 위로 향한다.

* 뚫었을때 손등이 아래로 향해야 한다.

나. **팔 굽**

이는 역시 가까운 거리에서 매우 적합한 것으로서 윗 팔굽과 앞 팔굽을 제외하고는 모두 뚫기에 사용된다.

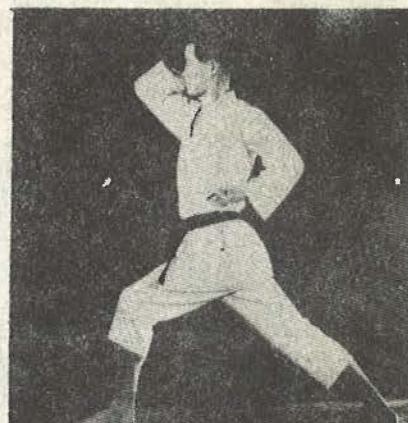
(1) 윗 팔굽

주로 전굴반대 때리기의 형체로 이루어 진다.

(2) 윗 뒷팔굽

주로 전굴서기가 좋다.

(3)

뒷 팔굽

이는 기마서기와 사전서기 에서 이루워 지는데 뚫울때 다른 손바닥을 정권에 가져와야 한다.

(4) 옆 팔굽

대개후굴 서기에서 이루어진다.

(5) **옆 뒷팔굽**

주로 후굴이 사용된다.

적 용

(6) **선 팔굽**

주로 모아서기와 나란히 서기 혹은 외발서기가 좋다.

(7) **좌우 팔굽**

이는 거의 어떠한 서기에서든지 이루어진다.

(8) **앞 팔굽**

주로 전굴이 적합하다.

6. 때리기

때리기는 옆때리기, 앞때리기, 안으로 때리기, 밖으로 때리기 그리고 내려때리기로 구분된다.

가. 안으로 때리기

공격부위가 밖으로부터 안으로 향해 간다.

전굴 서기

후굴 서기

나. 밖으로 때리기

공격부위가 안으로부터 밖으로 향해간다.

다. 옆 때리기

때렸을때 자기몸이 목표에 향해서 반신 또는 측면이 되었을때를 말한다. 그리고 이는 밖으로 때리기의 형체가 된다.

전굴 수도

후굴 수도

교차 서기 이권

라. 앞 때리기

때렸을때 자기몸이 목표에 대하여 전신이되고 공격부위가 몸 중앙에 멈춰졌을때를 말함인데 이는 전굴서기, 기마서기 혹은 때에 따라서선 뒷발 서기로서 이루어진다. 이권평권 수도 그리고 역수도가 주로 사용된다.

(1)

이권 : 기마서기와 전굴서기가 적합하다.

* 때렸을때 다른 손등을 때리는쪽 팔꿉 밑에 수평으로 가져와야 한다.

기마 서기

전굴 서기

후방의 목표를 공격

전방의 목표를 공격

전굴 서기

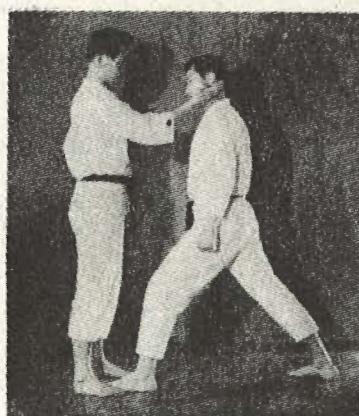
(2) **평권** : 주로 기마서기와 전굴서기가 좋다.

기마 서기

(3) **역수도** : 이는 안으로 때리기의 형체로 이루어지며 가끔 때렸을때 다른 손등을 때리는쪽 팔꿈 밑으로 가져오기도 한다. 전굴서기, 기마서기 및 나란히 서기가 많이 사용된다.

기마 서기

전굴 서기

(4) **수도** : 수도도 역시안으로 때리기의 형체로 이루어지며 주로 전굴, 기마 그리고 나란히 서기가 사용된다.

나란히 서기

전굴 서기

마. 내려 때리기

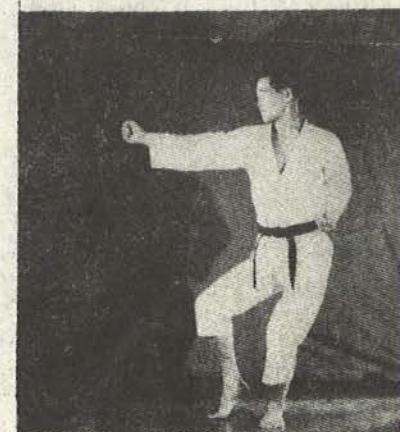
공격부위가 원을 그리면서 목표에 향하며 때렸을때 일반적으로 어깨와 수평이 된다. 이권, 유권 및 수도가 주로 사용되며 기마서기 후굴서기 나란히 서기 그리고 뒷발 서기가 적합하다.

기마 서기 이권

* 때렸을때 팔꿉을 약간 꾸부린다.

나란히 서기 수도

* 때렸을때 팔을 쭉 편다.

뒷발 서기 유권

* 때렸을때 팔을 쭉 편다.

제 2 절 방 어 기

전술한 바와같이 태권도는 정당방위를 위한 무도임으로 자연히 방어 기술이 고도로 발달하게 되였다고 본다. 태권도는 상대방을 먼저 공격하지는 않으나 공세적인 방어의 이념과 같이 방어는 동시에 공격의 임무도 하게된다. 즉 공격해오는 상대방의 공격부위에 강한 타격을 줌으로서 아프거나 균형을 잃게하여 상대방으로 하여금 스스로 재차 덤벼들 의사를 버리게하는 것이다.

방어는 막기와 피하기로 구별되는데 전자는 주로 상반신 그리고 후자는 주로 하반신에 의하여 이루어진다.

방어의 일반적인 원칙은

1. 이동할때 목표에 대해 반신을 유지해야 한다.
2. 항시 융통성 있는 준비 자세를 유지해야 한다.

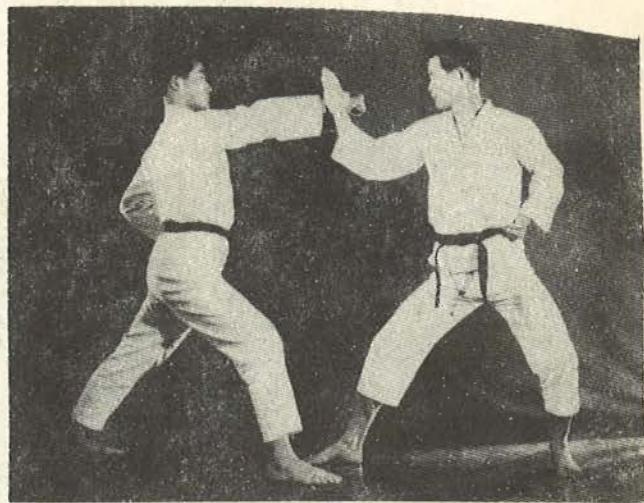
1. 막 기

막기는 막은손의 위치, 목표에 대한 자기몸의 방향 막기 부위, 막는방법 또는 막았을때의 형체 등등에 그 종류가 많다.

막기에 있어서 유의할 사항은

가. 공격해 오는 손이나 발을 차단하기 위하여 팔꿉을 25°~45°로 꾸부린다.
나. 막기부위 필요 이 초점에서 벗어나지 않도록 한다.
다. 막는쪽의 어깨를 약간 낮춤으로서 가슴의 근육을 충분히 이용할 수 있다.
라. 몇몇 예외를 제외 하고는 막기부위가 목표에 닿자마자 다음 동작을 위하여 약간 당겨야 한다.

가. 상단 막기

추켜 막기를 제외하고는 막았을때 막은 주먹이나 손끝이 자기의 눈 높이가 되어야 한다.

나. 중단 막기

막았을때 막는 주먹 혹은 손 끝이 대개 자기의 어깨 높이로 와야한다.

다. 하단 막기

막았을때 막은 주먹 또는 손끝이 낭심과 대개 같은 높이가 되어야 한다.

* 모든 막기는 앞막기가 아니면 옆막기의 형체로 된다.

라. 앞 막기

막았을때 자기몸이 목표에 대하여 전신이 되고 막기 부위가 자기몸 중앙에 멈춰지는 것을 말함인데, 이는 팔목과 수도에 의하여 이루어지며 전굴과 기마서기가 좋다.

전굴 팔목

적 용

기마 서기 수도

마 옆 막기

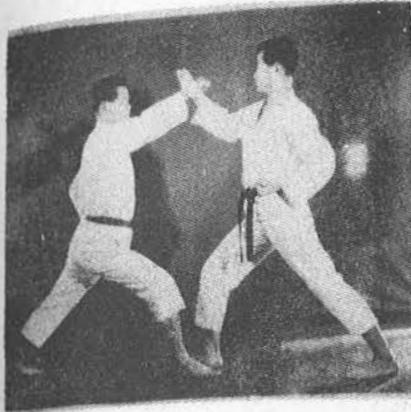
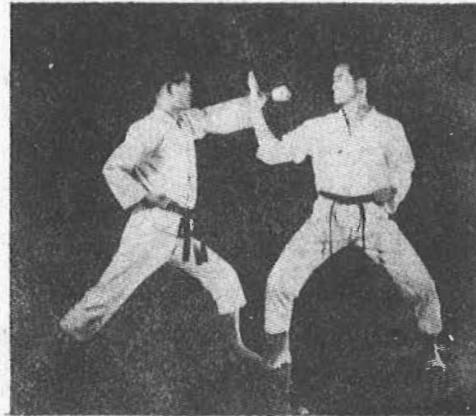
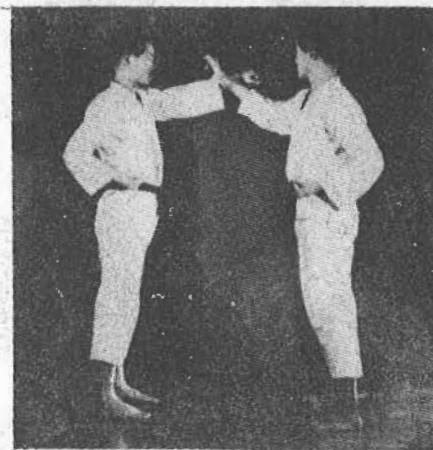
막았을때 자기몸이 목표에 대하여 반신 혹은 측면이 될때를 옆막기라고 하는데 어떤 서기에서나 다 가능하다.

기마 서기 수도

후굴 서기 역수도

전굴 서기 팔목

바. 바깥 막기

공격해오는 손이나 발의 바깥쪽을 막음을 말함인데 이는 상대방의 다른한쪽 공격부위를 무력화 시키는데 효과적이며, 어떠한 서기와 막기부위로도 다 가능하다.

전굴 서기 수도

뒷발 서기 손등

후굴 서기 팔목

기마 서기 역수도

나란히 서기 수도

전굴 서기수도

사. 안 막기

공격해 오는 손이나 발의 안쪽을 막음을 말함인데 이는 막았을때 상대방이 정면이 되기 때문에 막은 사람이 발로 반격하기가 용이하고 어떠한 서기와 막기부위로도 다 가능하다.

아. 막는 법

(1) 추켜 막기

이막기는 머리를 향하여 오는 몽둥이나 손의 공격을 막는데 사용되는 것으로 팔목, 수도, 교차주먹 그리고 교차수도가 주로 사용되고 전굴서기와 기마서기에서 이루어진다.

* 막았을때 목표에 대하여 전신이 된다.

(ㄱ) 팔 목 : 바깥 팔목만이 사용되며 이마와 안팔목 사이는 약 7cm 이고 막았을때 주먹과 팔굽은 약 45°의 경사를 이루어야 한다. 그리고 주먹은 머리보다 약간 높이 위치한다.

전굴 서기

기마 서기

(ㄴ) 수도 : 막는 방법은 팔목배와 같으나 수도와 이마의 사이는 팔목배보다 약간 더 넓다.

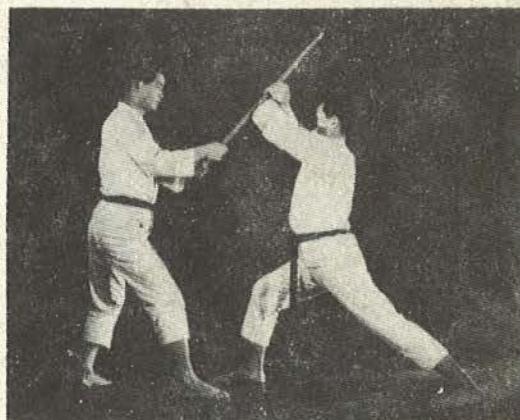
전굴 서기

기마 서기

(ㄷ) **교차주먹 :** 이는 특별히 몽둥이 공격에 대해서 효과적이다.
막는 방법은 수도때와 거의 같으나 막았을때 교차지점이 이마의 중심에 와야한다.

전굴서기와 기마서기가 주로쓰인다.

전굴 서기

가마 서기

적 용

(ㄹ) **교차수도 :**

막는방법은 교차주먹때와 같으며 막은다음 상대방의 무기를 붙잡는데 더욱 효과가 있다. 주로 전굴이 사용되나 가끔 기마서기와 사선서기도 쓰인다.

적 용

기마 서기

전굴 서기

(2) **때려 막기**

이 막기의 취지는 상대방의 공격부위가 급소에 닿기전에 그것을 분쇄하여 아프게하는 데 있다.

* 막기부위는 목표를 향하여 직선으로 이룬다.

(ㄱ)**상단 막기** : 팔목, 수도 및 역수도가 주로 사용된다. 그러나 때로는 장권 혹은 유권도 사용된다.

팔목 : 이는 주로 전굴서기, 후굴서기 및 뒷발 서기에서 이루어진다.

전굴 서기 바깥 팔목

후굴 서기 안 팔목

뒷발 서기 바깥 팔목

장권 : 거의 모든 서기에서 가능하나 팔목관절을 막는데 쓰인다.

* 유권도 똑같은 방법으로 막는다.

수도 : 거의어떤 서기든 다 가능하다.

* 역수도로서의 막기도 방법은 동일하다.

전굴 서기

뒷발 서기

거마 서기

후굴 서기

(ㄴ) 중단 막기
두팔목, 유권, 팔목, 수도 및 역수도가 사용된다.

두 팔목

이는 가장 강한 막는방법에 하나인데 한 팔목으로 막는동안 다른 한 팔목으로 또 하나의 공격을 민속히 막을수 있는 것이 장점이며 주로 전굴서기와 후굴서기 혹은 뒷발서기에서 이루어진다.

전굴 서기

뒷발 서기

유권 : 일반적으로 기마서기 전굴서기 및 뒷발서기가 좋으나 후굴에서도 때때로 사용된다.

기마 서기

전굴 서기

후굴 서기

(ㄷ) 하단 막기

팔목, 수도 그리고 역수도가 주무기이다.

팔목 : 통상 전굴서기, 후굴서기, 뒷발서기 혹은 기마서기에서 이루어지는데 바깥 팔목만이 사용된다.

전굴 서기

정 면

측 면

팔목과 다리의 사이는 약 12cm이며 팔목과 허벅다리는 평행을 이루고 팔굽은 약 25°가량 안으로 꾸부린다.

후굴 서기

기마 서기

뒷발 서기

수도 : 이는 전굴서기와 뒷발서기 및 후굴서기에서 이루어지는데 후굴서기의 경우에는 다른 수도를 하복부 앞에 가져온다.

후굴 서기

전 면

측 면

팔목과 허벅다리의 사이는 약10cm 이며 팔목과 허벅다리는 평행을이룬다. 팔굽은 약 20°가량 안으로 꾸부린다. 하복부 앞에 가져온 수도는 하복부와 약 3cm 간격을 둔다.

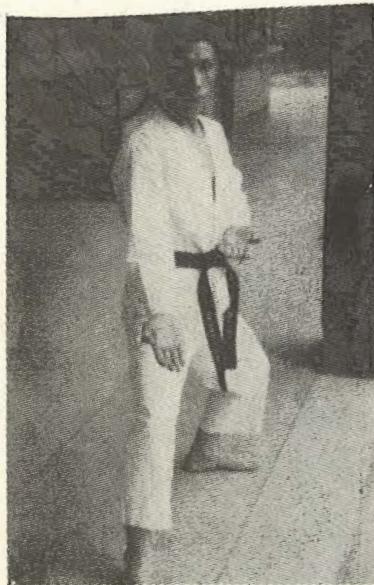
전굴 서기

뒷발 서기

정 면

측 면

역수도 : 통상 후굴서기와 기마서기에서 이루어지나 때때로 뒷발서기도 사용된다.

후굴 서기

팔목과 허벅다리 사이는 약 10cm이고 팔목과 허벅다리는 평행을 이룬다. 손끝은 무릎 위에 와야한다. 몸에서 팔꿉은 너무멀리 떼여서는 안된다.

다른 수도는 약 3cm 간격을 두고 하복부 앞에 가져온다.

정 면　　　측 면

기마 서기

정 면　　　측 면　　　뒷발 서기

(3) 올려 막기

중단을 향해 오는 상대방의 공격부위를 튕겨올리는데 목적이 있으며 손목등 역수도 장권 및 모지바탕이 사용된다.

손목등 : 통상 전굴서기와 뒷발 서기에서 이루어 진다.

전굴 서기

뒷발 서기

역수도 : 주로 전굴서기와 후굴서기가 좋다.

전굴 서기

후굴 서기

전굴 서기

모지바탕 : 일반적으로 전굴서기와 기마서기에서 이루어진다

장권 : 전굴서기와 후굴서기 그리고 뒷발서기가 모두 좋다.

뒷발 서기

후굴 서기

전굴 서기

(4) 내려 막기

이는 중단을 향해오는 상대방의 공격부위를 내려 밑으로 떨구는데 필요한 막기이며 장권 수도 혹은 바깥팔목이 사용된다.

장 권

전굴서기와 후굴서기도 가끔 사용되나 뒷발서기가 더욱 좋다

바깥 팔목

전굴서기 후굴서기 또는 뒷발서기가 좋다.

전굴 서기

뒷발 서기

수도 : 전굴서기와 후굴서기가 주로 사용되나 뒷발서기도 파히 나쁘지 않다.

전굴 기서

후굴 서기

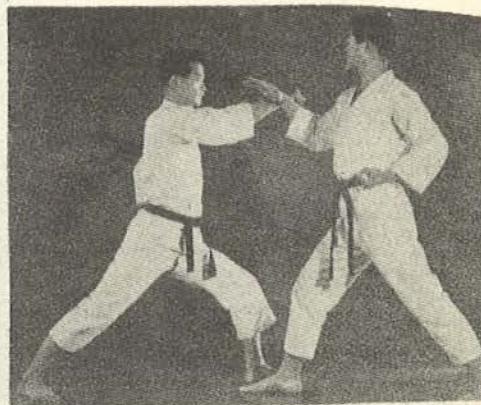
후굴 서기

(5) 걸쳐 막기

이는 다른 막기와는 달리 힘을 드리지않고 막음으로서 다른 한 손을 재빨리 다른 막기에 이용하자는데 목적이 있다. 통상 수도를 사용하나 팔목 혹은 손등도 때때로 이용되며 어떤 서기에서도 다 가능하다.

안으로 걸치기

밖으로 걸치기

전굴 수도

나란히 서기 손등

후굴 팔목

(6) 헤쳐 막기 : 이는 두손으로 목 혹은 어깨를 잡을려고 하거나 쌍권으로 질러오는 것을 동시에 막는데 쓰이는것으로 안 팔목 바깥 팔목, 수도 그리고 역수도 등이 이용된다. 그런데 수도와 바깥 팔목은 주로 전굴서기 에서 그리고 역수도와 안 팔목은 후굴서기 혹은 기마서기등 에서 이루어진다.

전굴 서기

기마 서기 역수도

후굴 서기 안 팔목

(7) 붙잡아 막기

공격해오는 상대방을 던지는 기술에 널리 사용되는 것으로서 공격해오는 손 혹은 발을 잡아 비틀거나 균형을 부시는데 효과가 크다.

어깨를 붙잡았다.

교차 손으로 다리를 붙잡았다.

바깥 팔목을 붙잡았다.

(8) 비틀어 막기

이는 걸쳐막기 또는 붙잡아 막기를 한 직후에 이루어지는 막기로서 상대방의 균형을 부시는것이 주목적이다. 상대방의 손을 밖으로 비틀어야 한다.

안 막기

바깥 막기

(9) 당겨 막기

이는 비틀어 막기에 이어 상대방을 당기면서 공격하는데 쓰이며 전굴서기만이 사용된다.

(10) 밀어 막기

이는 상대방의 균형을 부시는데 가장 좋은 방법의 하나이며 장권 혹은 두팔목이 사용된다. 전굴서기, 후굴서기 및 기마서기 공히 적합하다.

기마 서기 장권

후굴 서기 장권

전굴 서기 두 팔목

뒷발 서기 수도

후굴 서기 장권

(11) 흘려 막기

이는 상대방으로 하여금 헛찌르게하여 균형을 잃게하는 막기로서 장권과 수도가 사용되며 통상 후굴서기와 뒷발서기에서 이루어진다.

(12) 눌러 막기

이는 하단에 대해서만 행해지는 것인데 상대방이 공격해 오는 발을 파괴하는 것이 아니라 그 이상 오지 못하도록 정지시키는데 목적이 있다. 교차주먹, 장권, 쌍장권 및 정권이 막기 부위가 된다.

전굴 서기

교차주먹: 거의 모든 서기에서 가능하나 전굴서기 기마서기 혹은 교차서기가 주로 사용된다.

기마 서기

교차 서기

쌍 장권: 주로 사선서기와 뒷발 서기에서 이루어진다.

뒷발 서기

장 권:
이는 전굴서기 혹은 전굴 낮춰 서기에서 이루어지는데 막을 때 다른 장권은 반드시 올려 막기를 겸한다.

정 권: 기마서기에서만이 이루어지는데 다른 편 팔목은 중단 막기를 겸한다.

(13) 들어 막기

이는 공격해 오는 상대방의 발을 위로 들어 올리므로서 불이한 자세에 놓이게 하는데 가장 효과가 있는 막기이며 주로 장권이 사용된다. 후굴서기와 뒷발서기가 좋다.

후굴 서기

뒷발 서기

(14) 대비 막기

이는 통상 대련시 준비자세로 사용되는 것인데 수도와 팔목이 주 무기가 되며 일반 적으로 후굴서기로서 하나 전굴서기와 뒷발서기도 나쁘지 않다.

후굴 서기 수도

후굴 서기 팔목

전굴 서기 팔목

뒷발 서기 수도

대비막기의 일반원칙 :

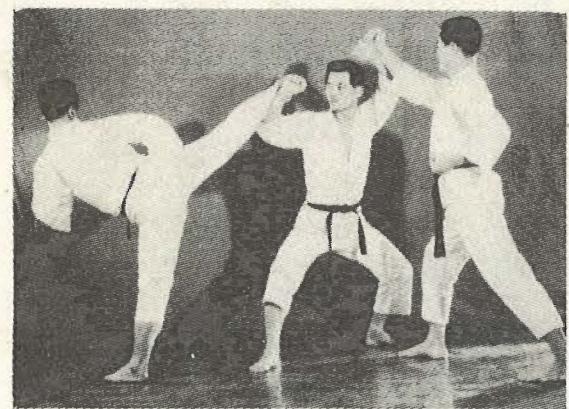
1. 막었을 때 수도나 팔목이 목표에 대하여 반신(半身)이 될 것.
2. 다른 한 쪽 손은 약 3cm 사이를 두고 반대쪽 젖가슴 앞에 가져와야 한다.

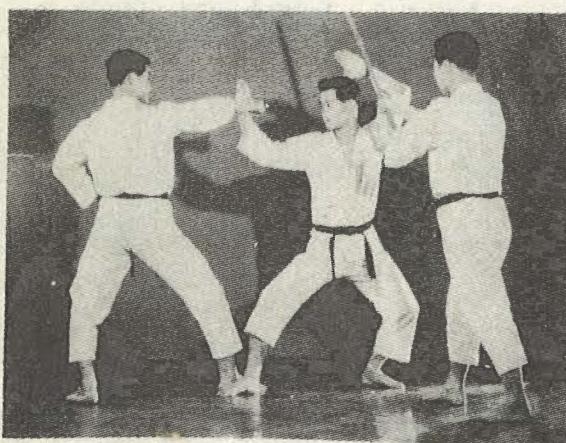
(15) 쌍 팔목 막기

이는 앞과 옆에서 오는 동시 공격을 물리치는데 효과적인 막기로서 주로 후굴에서 이루어 진다.

* 옆막기를 하는 팔목은 통상 상단이거나 중단이 될 때도 있다.

상단 막기

중단 막기

(16) 쌍 수 도

막는 목적과 방법을 쌍팔목 때와 동일하다.

(17) 두 반달손 막기

이는 안면을 향해 오는 협동된 공격을 물리치는데 사용되는 막기로서 전굴에서만 이루어진다.

정 면

측 면

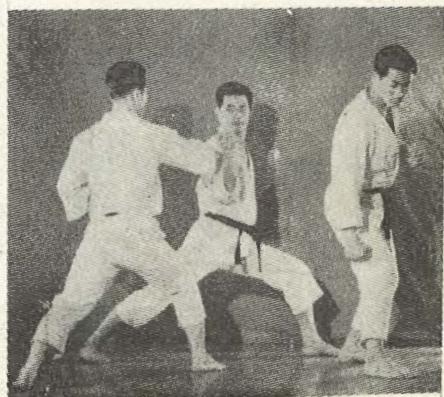
(18) 돌리며 막기

이는 발과 손의 동시 공격을 막는데 적합한 막기로서 안 팔목과 역수도(逆手刀)가 사용되며 통상 전굴서기와 후굴서기에서 이루어진다.

* 전굴서기에서 안 팔목으로 막는 경우에는 막은 팔의 주먹은 막은쪽 어깨 높이와 수평이 되어야 하며 또한 다른쪽 어깨와는 직선을 이루어야 한다. 그리고 막은 쪽 어깨는 다른 쪽 어깨보다 약간 낮아야 한다.

전굴 서기 팔목

후굴 서기 역수도

발 공격을 막았다

옆 막기

(19) 9-자막기

이는 공격해 오는 상대방의 손목 또는 팔꿉 관절을 부러뜨리는데 적합한 막기 일 뿐만 아니라 발과 손으로 행하여 오는 동시공격을 물리치는데도 퍽 좋다. 주로 전굴서기와 기마서기가 사용된다.

* 오른 팔이 아래 있을 때는 우 9자막기라 하고 좌 9자막기는 이와 반대의 경우다.

전굴 서기

손목을 부러뜨린다

후굴 서기

기마 서기

(20) 몽둥이 막기

공격해 오는 상대방의 총검 혹은 몽둥이를 막는 것이 목적이며 역수도만이 사용된다. 통상 고정서기와 후굴서기에서 이루어진다.

* 막았을 때 두 손이 수직이 되어야 한다.
* 아래 있는 팔꿉을 허리에 붙여야 한다.

고정 서기

몽둥이를 잡는다

(21) 몽둥이 잡기

이는 몽둥이 막기의 변형인바, 목적은 막은다음 잡아 비트는데 있다. 막는 요령은 몽둥이 막기와 같으나 위에 있는 손은 손 바닥이 상대방을 향한다.

(22) 산(山) 막기

이는 두 가지 목적을 가졌는데 그 하나는 양 측면으로부터 오는 동시에 공격을 막는 것이고, 또 다른 하나는 다리의 근육을 단련하는 것이다. 그런데 근육단련을 위하여서는 발을 옮길때에는 충분히 땅을 구러야 한다. 기마서기가 주로 적합하나 전굴서기, 나란히서기 혹은 교차서기도 때때로 사용된다.

* 막았을 때 팔굽을 어깨보다 약간 낮추는 것이 좋다.

전굴서기 수도

기마서기 팔목

* 이 방법은 어깨에 무리한 힘이 들므로 좋지 않다.

교차서기 팔목

나란히 서기 수도

* 팔굽이 어깨와 수평을 이루었다.

2. 피하기

군대전술상으로 볼 때 피하기는 마치 지연방어와 같고 막기는 적극방어에 해당된다. 따라서 피하기의 목적은 상대방과의 실제의 부디침을 피함으로서 상대방이 허가 생기고 피로하고 균형이 부서졌을 때 결정적인 일격을 가하는데 있다. 이는 대부분이 하반신에 의하여 이루어진다.

제 3 장 중요족기(重要足技)

족기는 실로 태권도의 자랑거리며 다른 어느 무도(武道)에서도 보기 어려운 기술이라 하겠다. 사실상 기상천외한 기술과 무지무지한 위력은 발에서 나온다 해도 과언이 아니다. 그렇기 때문에 오늘날 사도를 태권도라고 부르는 이유도 여기에 있는 것이다. 족기는 공격과 방어로 구분 된다.

제 1 절 공 격 기

이는 차 부시기, 차찌르기 그리고 차누르기로 대별되는데, 일반적인 원칙으로서 :

1. 서 있는 다리의 무릎에서 나오는 탄력성을 최대한으로 이용한다.
2. 차자마자 찬 발을 거둠으로서 다음 동작의 신속을 기하고 상대방으로부터 붙잡히는 것을 방지한다.
3. 체중은 순간적으로 한다리로부터 다른 다리로 옮긴다.
4. 서 있는 발로 균형이 잡혀야 한다.
5. 선정된 목표에 대하여 차는 방법을 결정한 다음 몸을 그 방향으로 조정해야 한다.

1. **차 부시기**

목적과 방법은 수기에 있어서의 때리기와 대동 소이한데 이는 앞차부시기, 뒷차부시기, 돌려차기, 비트러차기, 반대돌려차기 및 차밟기 등으로 구분 된다.

* 공격부위는 목표에 직선을 이루며 다닥는다.

가. **앞차 부시기**: 앞발꿈치, 발등 및 무릎이 사용 된다. 앞차 부시기의 기본적인 원칙은

(1) 찰 때 서 있는 다리의 무릎을 적절히 꾸부리며 힘을 빼는 동시에 차는 발을 바짝 꾸부려 무릎을 가슴 가까히 가져 온 다음 차는 것이 절차인데 이 세 동작을 일시에 실시함으로서 갑작스러운 동작을 충분히 이용할 수 있다.

(2) 서 있는 다리의 발끝은 정면을 향해야 한다.

(3) 차자마자 찬 발을 본래의 꾸부렸든 위치에 가져 온 다음 땅에 내린다.

몸을 약간 앞으로 꾸부린다.

발 등
발목과 발끝을 바짝 아래로 구부린다.

앞 발꿈치
발목과 발끝을 바짝 위로 꾸부린다.

서 있는 다리를 꾸부릴 때 찬다.

무 릎

발 등

앞 발꿈치

후굴 서기

돌린다

찬 다

나. **돌려 차기**

이는 대각선 상에 있는 목표를 공격함에 편리한 차기로서 앞발꿈치와 무릎을 쓴다. 차는 방법은 두 가지인데 그 하나는 서 있든 자리에서 그대로 차는 것과 다른 하나는 옆으로 피하여 목표를 대각선상에 놓으면서 차는 것이다.

명치 공격

공통된 원칙으로서는

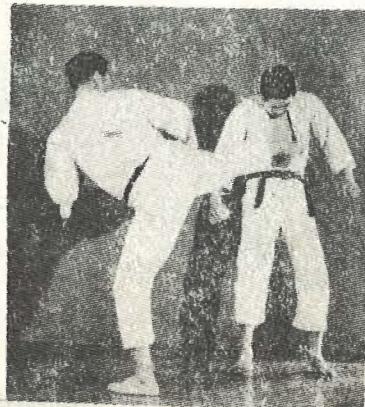
(1) 공격부위가 목표에 반월을 그리면서 다닥게 하기 위하여 엉덩이를 앞으로 내보내야 하며 차쓸 때 발이 목표에 수직이 되어야 한다.

(2) 찰 때에는 발을 높이 돌려 위에서 아래로 내려 차야 한다. 즉 찼을 때 발 뒷축이 앞 발꿈치 보다 높아야 한다.

(3) 찼을 때 서 있는 발 끝은 거의 정면으로 향한다.

* 차는 쪽 다리의 무릎을 필요이상으로 굽히지 말아야 한다.

앞 발꿈치

이는 가장 많이 사용되는데 명치와 낭심이 중요 목표이다. 그러나 때로는 관자노리, 목동맥 혹은 전광공격에도 쓰인다.

옆으로 피하며 찬다.

무 릎

차는 요령은 일반적으로 앞발꿈치의 그것과 같다.

다. 뒷차 부시기

이는 방향을 바꾸지 않고 뒤에 있는 목표를 공격하는데 필요한 것으로 발 뒷축만이 사용되며 목표는 낭심뿐이다. 어떤 서기에서도 가능하다.

* 서 있는 다리의 무릎 반동력을 충분히 이용하여야 한다.
* 공격부위는 목표에 직선을 이루며 다닥는다.

라. 비틀어 차기

찼을 때 앞 발꿈치가 목표에 대하여 수직을 이루게 하기 위하여 바깥 쪽으로 곡선을 그리면서 찬다. 그리고 목표는 안 허벅다리와 하복부이다.

마. 차 밟기

이는 뒤로부터 붙잡혔을 때 상대방의 발등을 짓밟는데 효과적인 것이며 때로는 앞에서 오는 상대방의 발등을 짓밟기도 한다.

상대방이 앞에 있을 때

상대방이 뒤에 있을 때

2. 차 찌르기

목적과 원리는 수기때의 찌르기와 같으며 이는 옆차 찌르기와 뒷차 찌르기로 구분 된다.

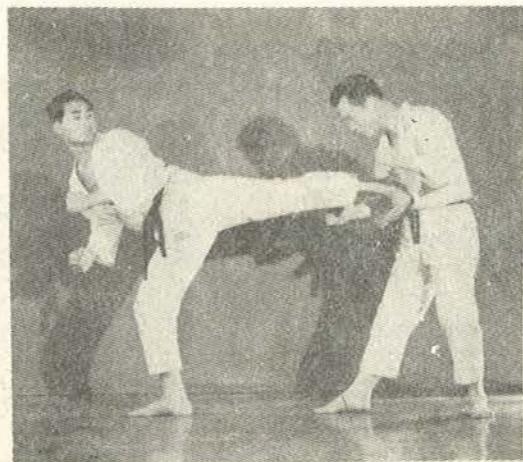
가. 옆차 찌르기

이는 측방에 있는 상대방을 공격하는데 주로 사용되며, 어떠한 서기에서도 가능하다. 목표는 겨드랑, 전광, 명치 혹은 목동맥이며 족도가 공격부위이다.

기본 원칙은

(1) 발은 목표에 직선으로 가야 한다.
(2) 어떤 서기에서 차든지 첫 단계로서는 족도를, 서 있는 다리의 안 무릎에 당겨야 한다.
(3) 서 있는 다리 무릎은 밖으로 내민다.
(4) 찼을 때 발 끝이 발 뒷축보다 약간 낮아야 한다.
(5) 서 있는 다리 발 뒷축을 들어서는 안된다.
(6) 높은 목표를 찰 때에는 서 있는 다리로 균형을 유지할 수 있는 한도 내에서 몸을 반대 방향으로 기우릴 수 있다.
(7) 대각선상에 있는 목표를 차서는 안된다.

나. 뒷차 찌르기

이는 뒤에서 접근하는 상대방을 공격하는데 많이 사용되는 것으로서 명치와 낭심이 목표이며 족도만이 공격부위이다. 그리고 어떤 서기에서도 가능하다.

3. 차 놓으기

차는 목적은 다리의 관절이나 뼈를 부러뜨리는데 있으며 안으로 차기와 밖으로 차기로 구분된다.

가. 안으로 차기

이는 상대방의 안 무릎 관절이나 바깥 무릎 관절에 대하여 공격하는 것이다.

* 서 있는 다리의 무릎 반동력을 적절히 이용하여야 한다.

바깥 무릎 관절을 공격

나. 밖으로 차기

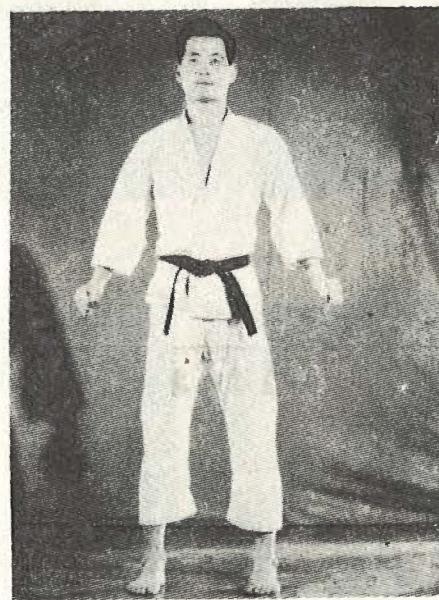
옆차 찌르기의 원칙이 그대로 적용되며 무릎 관절 발목 또는 다리뼈를 차 무찌르는 것이 목적이다.

* 서 있는 다리는 충분히 펴고 어느 정도 몸을 반대쪽으로 기우린다.

무릎 관절을 공격

발목을 공격

4. 연속 차기

이는 차부시기, 차찌르기 그리고 차누르기를 혼합한 것임으로 수명의 상대방을 차례 차례로 공격하는데 특별히 좋은 것으로 공격한 발이나, 막은 발을 그대로 전용할 수 있는 이점이 있다. 그런데 중요한 것은 발을 내리지 않고 연속으로 차기 위하여서는 서 있는 다리로 확고한 균형을 유지하는 것이다.

5. 반대 돌려 차기

돌려 차기의 반대인 형태이다. 이는 측면에 있는 적을 공격하는데 쓰인다. 명치와 관자노리가 주로 목표이며 발 뒷축이 공격부위다. 그러나 또한 안면이나, 전광 혹은 목 동맥을 공격할 수 있다. 공격부위가 목표에 향하여 직선 혹은 곡선을 이루는 두 가지가 있다.

일반 원리는 :

가. 찬 뒤에 발꿈치는 몸 가까히 갔다 댄다.

나. 찰 때, 차는 다리의 무릎을 적당히 굽힌다.

다. 찼을 때 서 있는 발 뒷축은 거의 정후방을 향한다.

직선으로 다닥는다

후굴 서기

곡선으로 다닥는다

뒷발 서기

명치를 찬다.

관자노리를 찬다

6. 뛰며 차기

뛰며 차는 기술은 이 무도의 큰 자랑거리로서 그 방법은 실로 다종 다양하다. 이에 주 목적은 상대방이 멀리 있거나 가까히 있거나, 크거나, 적거나 혹은 무기를 들었거나를 막론하고 기습(寄襲)을 하는데 있다. 차기는 한 동작 또는 두 동작으로 한다. 전자는 가까운 곳에 있는 상대방을 공격하는데 있고, 후자는 보다 먼 곳에 있는 상대방을 공격하는데 실용적이다.

공통된 요령은 :

가. 차고 내려섰을 때, 정확한 자세를 신속히 회복하고 균형을 바로 잡아야 한다.

나. 몸이 가장 높은 지점에 올라을 때 차야 한다.

다. 찰 때 다른 다리를 드리워서는 않된다.

라. 찼을 때 상체를 바로 세워야 한다.

준비 자세

뛴 다

찬 다

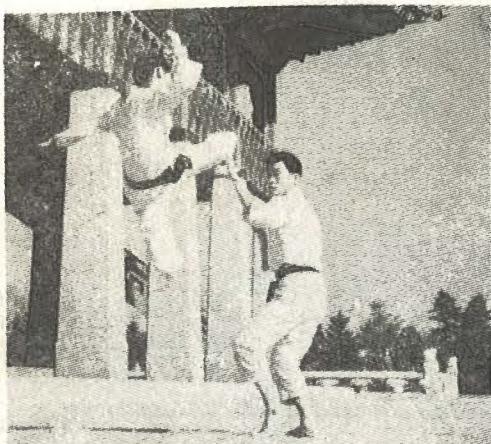
내 린 다

(1.) 뛰며 앞 차기

이는 통상 두 동작으로 실시된다. 가령 상대방이 좌대비(左對備) 막기를 취한 것을 예로 한다면 차는 절차는 다음과 같다. 즉 먼저 우족으로 그의 왼 손을 차고, 이어 뛰면서 좌족으로 안면을 공격한다.

물론 어떤 서기에서던 가능하지만 후굴서기와 뒷발서기가 가장 좋으며, 앞발끔치가 공격부위다.

(2.) 뛰며 돌려 차기

차는 방법은 뛰는 자체 이외에는 돌려 차기의 그것과 동일하다. 목표는 안면 때로는 가슴이며 공격부위로서는 앞발꿈치다.

안면을 공격

머리 위에 있는 기와를 찬 것

(3.) 쌍발 차기

두 발로 동시에 한 목표를 또는 두 목표를 공격할 수 있는 것임으로 여러 상대방이 떼를 지어 접근하는 것을 공격하는데 가장 편리하다. 앞 차기와 같이 공격은 정방에 대해서만이 행해지며 발 바닥이 공격부위이다.

두 목표

한 목표

뛴 다

찬 다

내 린 다

준비 자세

준비자세

(4.) 뛰며 옆차기

차는 원칙은 뛰는 자체 이외에는 옆차 찌르기와 같으며 어떤 서기에서든지 다 가능하나 후굴서기와 뒷발서기가 더욱 좋다.

* 몸이 높이 올라갔을 때 찬다.
* 찰 때 다른 다리는 바짝 가둬 무릎이 가슴 가까히 오게 한다.
* 내렸을 때 또 바른 자세를 유지하기 위하여 차자마자 찬 다리를 거두어 내릴 준비를 취한다.

(5.) 뛰며 높이 차기

키가 큰 상대방이나 높이 있는 목표를 차는 것이 주 목적인바 수련의 도에 따라서는 9척 내지 10척 높이도 올려 찰 수 있으며 앞 발꿈치만이 사용된다.

뛴다

찬다

내린다

준비자세

(6.) 돌며 차기

공중에서 도는 자체 이외에는 차는 요령은 뛰며 옆차기와 마찬가지인데 방어하는 자가 공격을 당할 때까지는 공격해 오는 방향을 알 수 없는 까닭에 가장 좋은 기습방법이다.

뛴 다

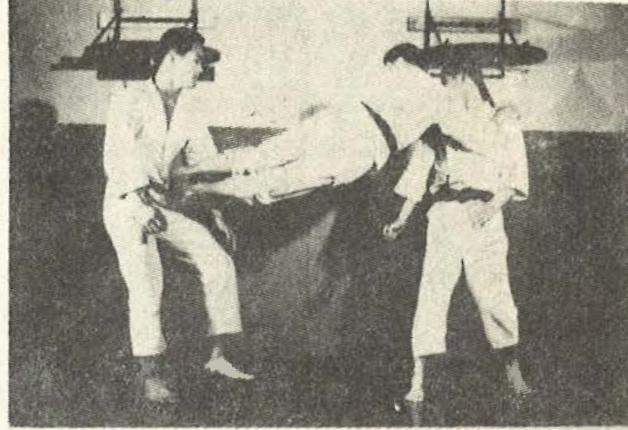
돈 다

찬 다

내 린 다

(7.) 붙잡고 차기

두 상대방중 하나를 붙잡고 다른 하나를 차는 것인데 한 발로 찰 때와 두발을 모아 차는 두 가지 방법이 있다. 여하간 목적은 두 방향을 동시에 공격함에 있다.

한 발로

두 발로

(8.) 찌르며 차기

역시 두 방향을 동시에 공격함이 목적인데 그 방법은 뛰면서 전방의 상대방을 쌍권으로 찌르면서 옆에 있는 다른 상대방을 한 발 또는 두 발로 찬다.

(9.) 뛰어 넘어 차기

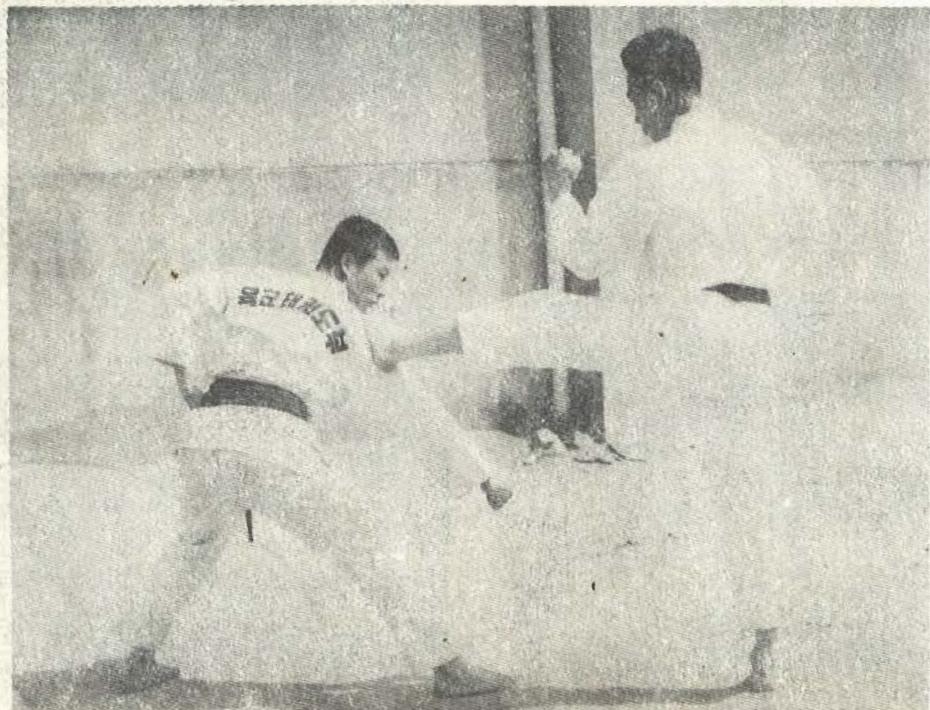
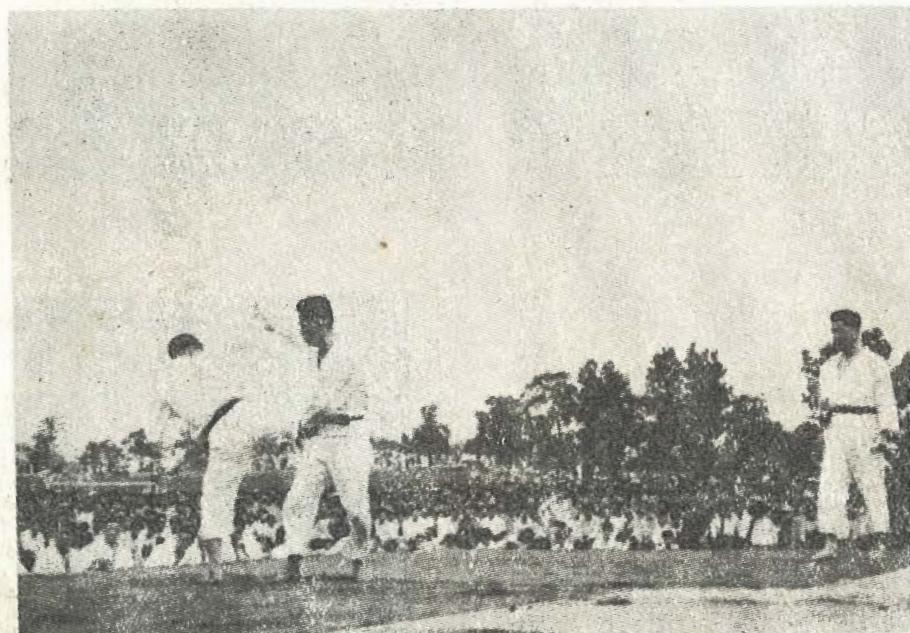
이는 돌며 차기와 찌르며 차기와 더부러 태권도의 정화(精華)라고 불리우는 기술인데 장애물을 뛰어 넘을 때 몸은 수평으로 하는 것이 비결이다.

제 2 절 방 어 기

수기때와 같이 방어는 막기와 피하기로 대별 되는데 방어에 있어서 발의 가치란 어떠한 이유로서 손의 사용이 불가능할 때에 일층 높이 평가되는 것이다.

1. 막 기

물론 상반신에 의하여 대부분의 막기가 실시되기는 하지만 발의 역할도 크다 아니할 수 없다. 이는 차올리기, 반달차기, 도로차기, 차멈추기, 걸쳐차기, 그리고 걸어차기로 구별된다.

* 약간의 예를 제외하고는 찬 발은 신속히 다음 동작의 준비와 상대방으로 부터의 붙잡힘을 피하기 위하여 차자마자 거둘 준비를 해야 한다.

가. 차 올리기

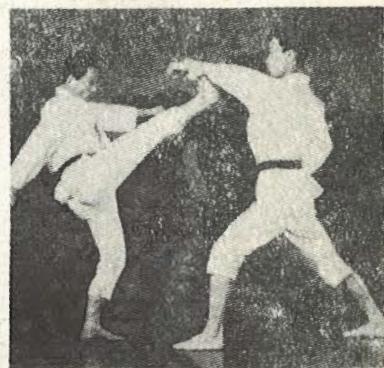
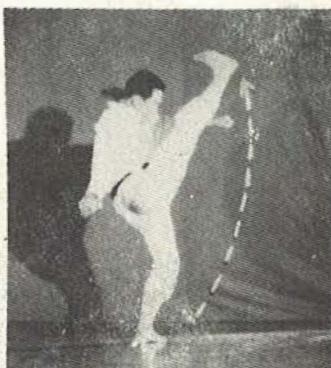
차올리기는 앞차 올리기와 옆차 올리기의 두 가지가 있는데, 전자는 앞 발꿈치 그리고 후자는 족도를 각각 사용한다. 그런데 양자 공히 근육단련에도 널리 이용된다.

(1) **앞차 올리기**: 이는 주먹으로 공격해 올 때 팔목을 차서 위로 튕겨 올리는 것이 목적이다.

* 발은 목표에 반원을 그리면서 와 닿는다.

(2) **옆차 올리기**: 상대방이 주먹으로 찔러올 때 팔목을 튕겨 올릴 때 사용된다.

* 찰 때 족도를 목표에 대하여 사선(斜線)으로 대이면서 땅을 스치는 것 같은 기분으로 올려야 한다.

* 발은 목표에 반월을 그리면서 다닥는다.

앞차 올리기

옆차 올리기

나. 반달 차기

이는 중단을 공격해 오는 손을 막는데 사용하는 것으로서 막은 다음 이어 그 발로 연속 차기를 행할 수 있는 이점이 있다.

* 막기는 공격해 오는 팔꿉이나 어깨에 대하여 이루어져야 한다.
* 반원을 그리면서 찬다.

다. 도로 차기

무릎 관절 혹은 낭심을 공격해 오는 상대방의 발을 막는 것이 주 목적이기는 하나 이는 또한 발등을 밟아올 때 피하는데도 효과가 많다. 이는 통상 기마서기에서 이루어지며 차는 동안 몸의 중심을 그대로 두는 것임으로 차는 속도는 굉장히 빨라야 하며 찬 다음에는 즉시 그 발을 내리어야 한다. 발바닥만을 사용한다.

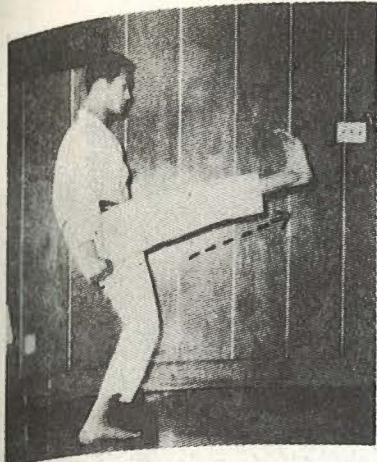
막 았 다

기마 서기

찼 다

내 렸 다

피 했 다

라. 차 멈추기

이는 정면과 측면에 대하여 실시되는 것으로서 상대방의 움직임을 억제하는데 퍽 효과적이다. 정면 때에는 뒷발꿈치 그리고 측면에서는 족도를 각각 쓴다.

* 찬 다음 목표를 미는 기분으로 잠시 그자리에 발을 멈추어야 한다.

앞 발꿈치의 도움을
받은 뒷발꿈치

족 도

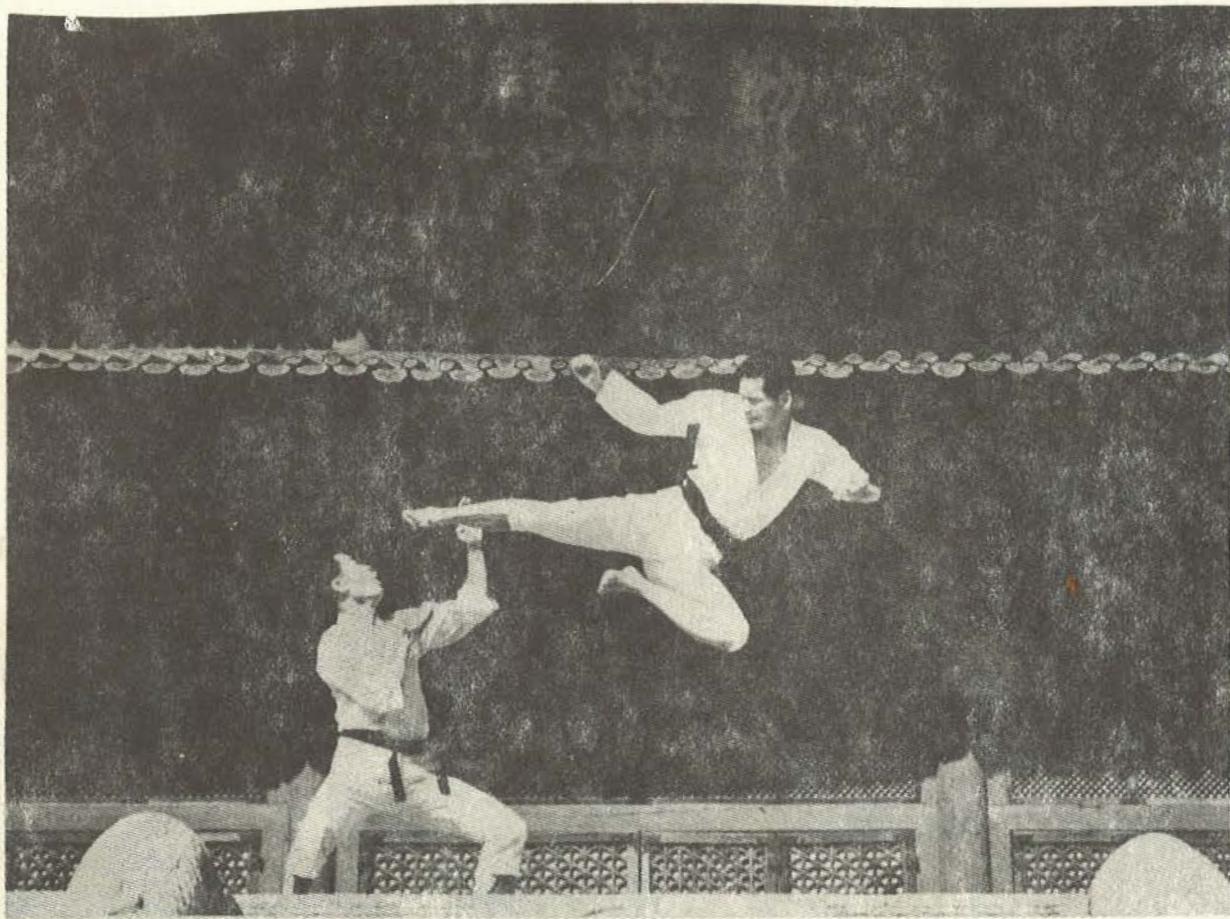
마. 걸쳐 차기

이는 걸쳐막기와 이론은 비슷하나 목표가 팔목이 아니고 팔꿉 관절이라는데가 다르다. 비트러차기 때와 같이 족도가 목표에 향하여 바깥쪽으로 곡선을 그리면서 닿는다.

발 뒷축에 대해

족도에 대해

바. 걸어 차기

이는 주로 공격해 오는 상대방을 던지는데 사용된다는 방법은 족도 혹은 뒷발축으로 상대방의 족도 혹은 발 뒷축을 걸어서 균형을 잃게 하는 것이다. 단 찰 때에 상대방을 밀거나 당기거나 해야 한다.

2. 피 하 기

방어에 있어서 피하기가 강조되는 이유는 단지 방어가 손상을 적에 입는다는 것만이 아니라, 상대방 하고 충분한 간격을 둠으로서 발을 마음대로 사용하자는 데도 있다. 따라서 피하기의 성패 여부는 체중의 이동에 있다. 그런데 체중은 각 방향에 대하여 기민하고 적시적절하며 융통성있게 옮겨져야 한다. 체중의 이동은 자존발 옮겨 디디기, 옮겨디디기, 자진발, 미끄름발, 돌기, 뛰기 그리고 낮추기 등으로 이루어진다.

일반적인 원칙으로는 :

가. 신속하면서도 부드럽게 체중을 옮겨야 한다.

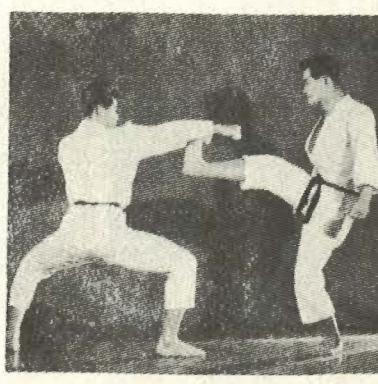
나. 항시 특별히 큰동작을 한뒤에 정확한 자세를 유지하여야 한다.

가. 자 존 발

이는 상대방 하고 가까히 있을 때 거리를 민속한 동작으로 느렸다 주렸다 하는데 필요한 것으로 한 발 또는 두 발로도 된다.

* 발 뒷축을 필요이상으로 떨거나 끌지 말고 기민하게 움직임이 중요하다.

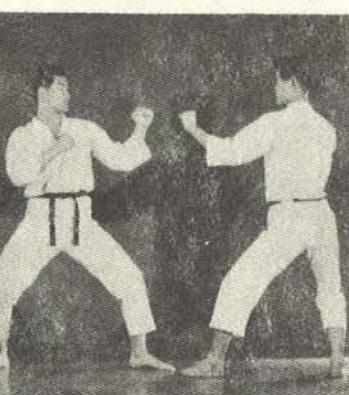
우 대비 막기

물러 선다

물러 서면서 찬다

(1)

한 발

이는 움직이는 발을 그대로 공격에 전용하는데 편리한 것으로서 어떤서기에든 다 가능하나 후굴서기와 뒷발서기가 더욱 좋다.

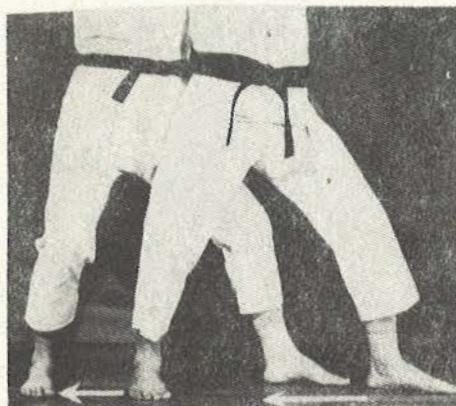
접근하면서 찬다

좌족을 옮기면서 막는다

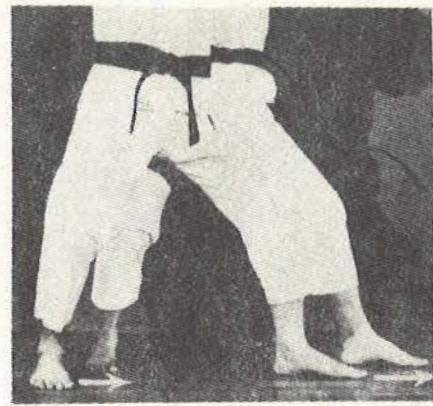
좌 대비 막기

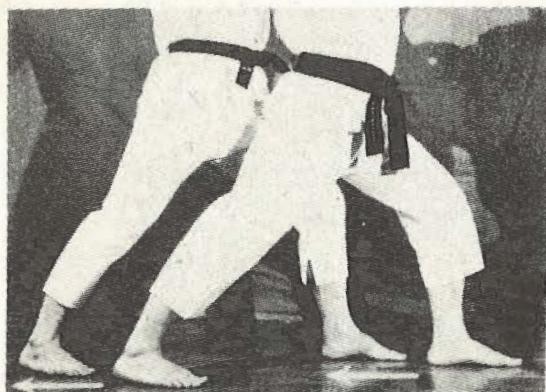
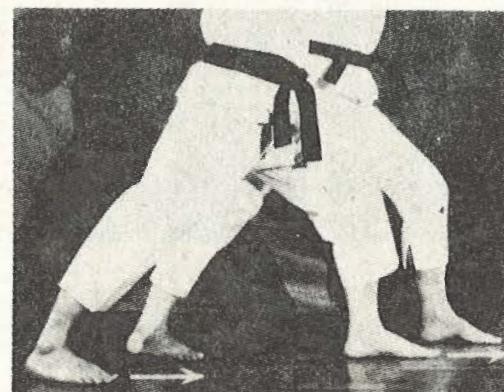
우족을 옮기면서 막는다.

* 다른 서기에도 같은 원칙이 적용된다.

(2) 두 발

이는 본래의 서기를 유지하면서 두 발을 동시에 옮기는 것인데 전굴서기, 후굴서기 및 기마서기가 많이 이용된다.

후굴 서기

물러 서면서

접근 하면서

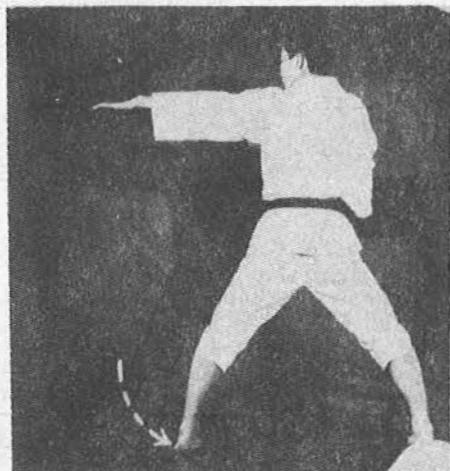
전굴 서기

물러 서면서

접근 하면서

기마 서기에서

나. 옮겨 디디기

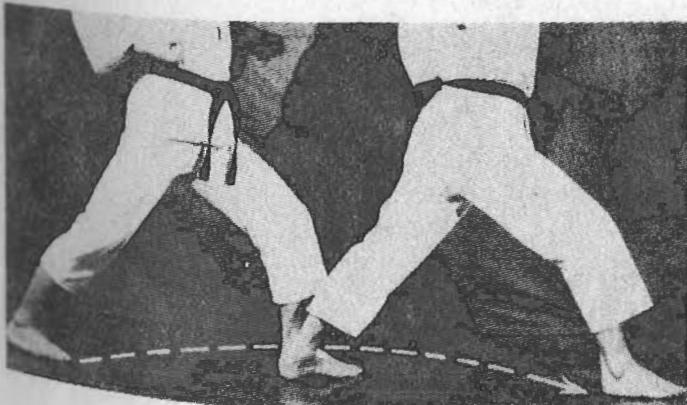
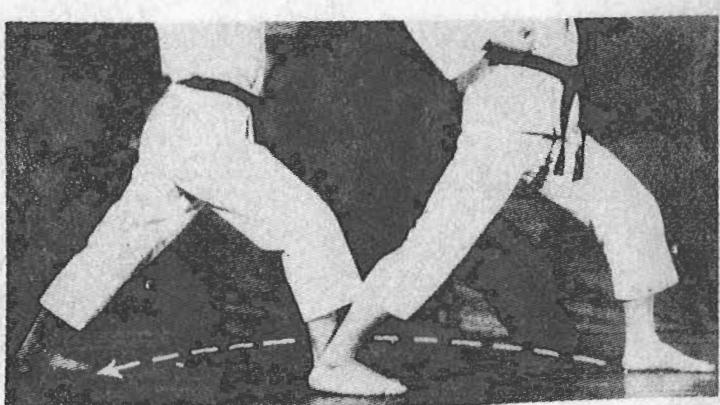
이는 비교적 넓은 거리를 조정하는데 적합한 것이며 옮겨 디디기와 2보 옮겨 디디기로 구분된다. 모든 서기에서 다 가능하지만 전굴서기와 후굴서기가 가장 좋다.

후굴 서기에서

앞으로 옮겨 디디기

뒤로 옮겨 디디기

기마 서기에서

좌 로

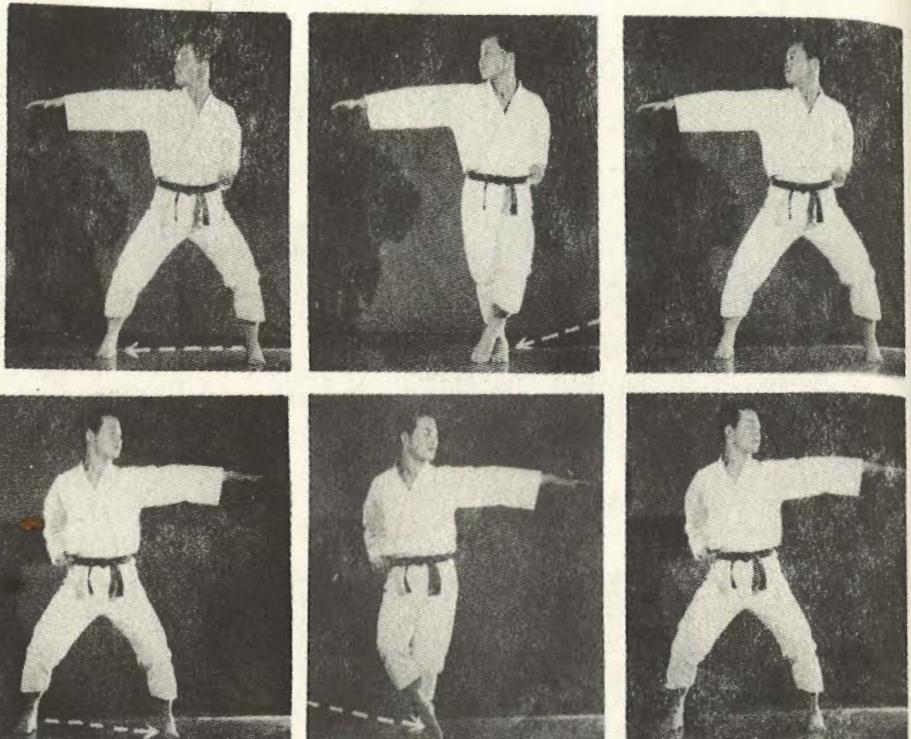
전굴 서기에서

앞으로 옮겨 디디기

뒤로 옮겨 디디기

다. 2보 옮겨 디디기

이는 상대방하고의 넓은 거리를 조정하는데 편리한 것으로서 2개 동작으로 이루어지는데 기민(機敏)하고 부드럽게 움직임으로서 상대방에 눈치채지 못하도록 하는 것이 요결이다. 후굴서기 뒷발서기, 그리고 전굴서기는 주로 전진 후퇴에 사용되는 반면 기마서기와 사선서기는 측방 이동에 쓰인다.

기마 서기

한 발을 다른 발에 교차시키자마자 다른 발을 1보 옆으로 옮겨 디딘다.

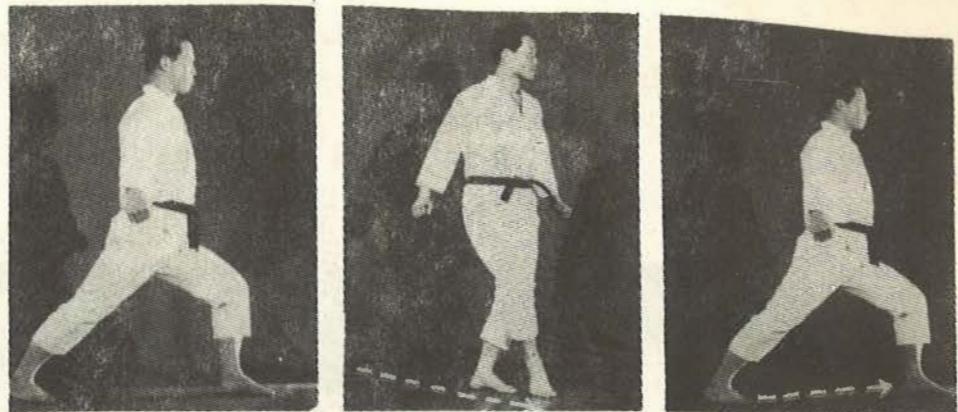
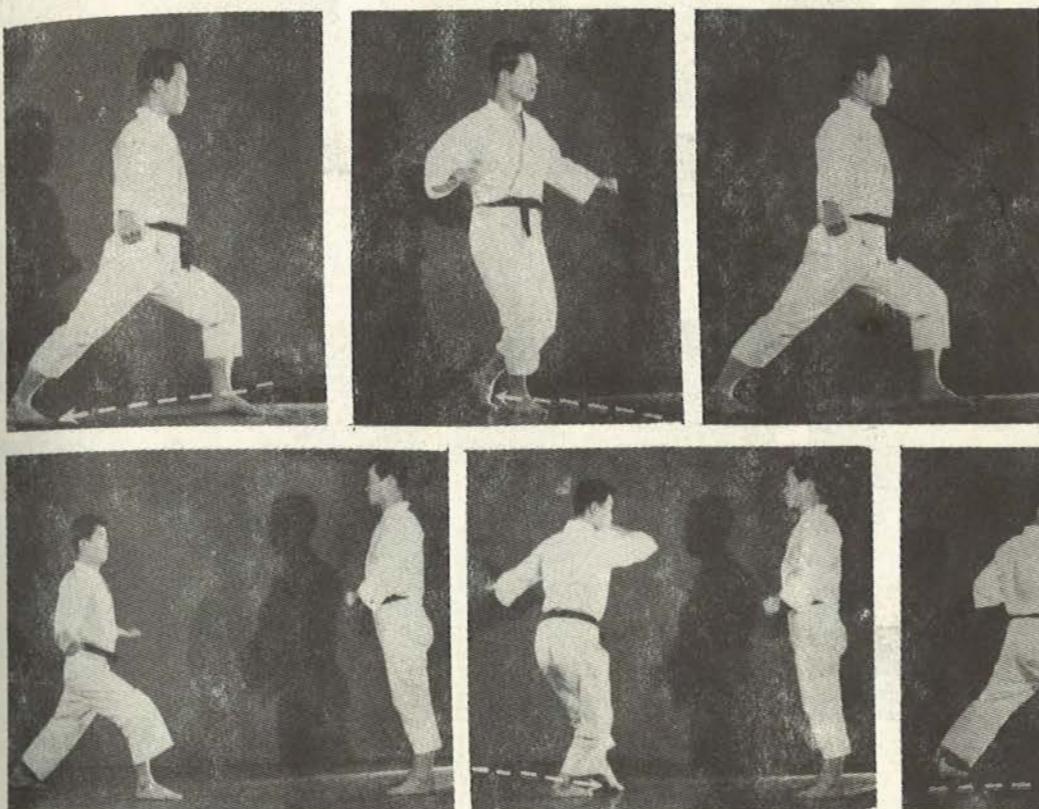
* 교차시킬때 허리를 약간 앞으로 튼다.

후굴 서기

앞에 있는 발을 뒤에 있는 발의 약간 뒤에 가져오자마자 뒤에 있던 발을 다시 뒤로물러 디딘다.

뒤에 있던 발을 앞에 있는 발의 약간앞에 가져오자마자 앞에 있든 발을 다시 앞으로 내 디딘다.

전굴 서기

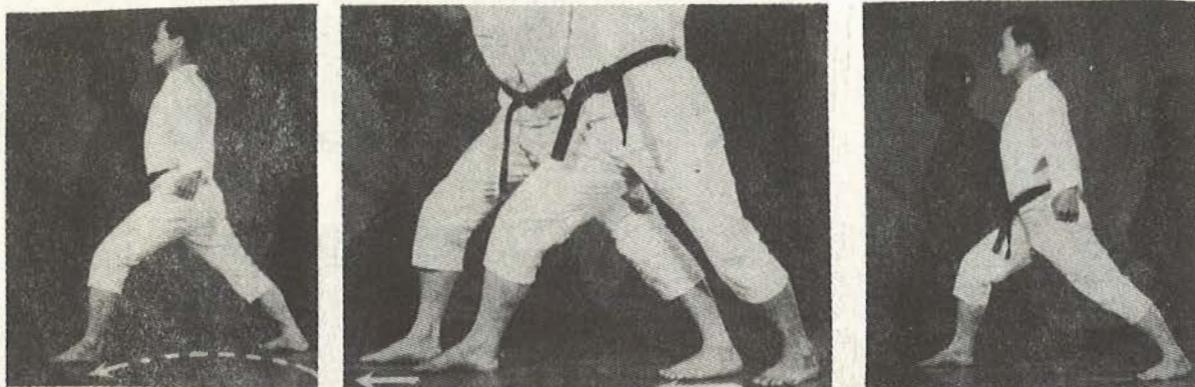
뒤에 있는 발을 앞에 있는 발의 약간 앞에 가져오자마자 앞에있던 발을 다시 전방으로 내 디딘다. 뒤로 옮겨 디디기는 이와 반대동작을 취한다.

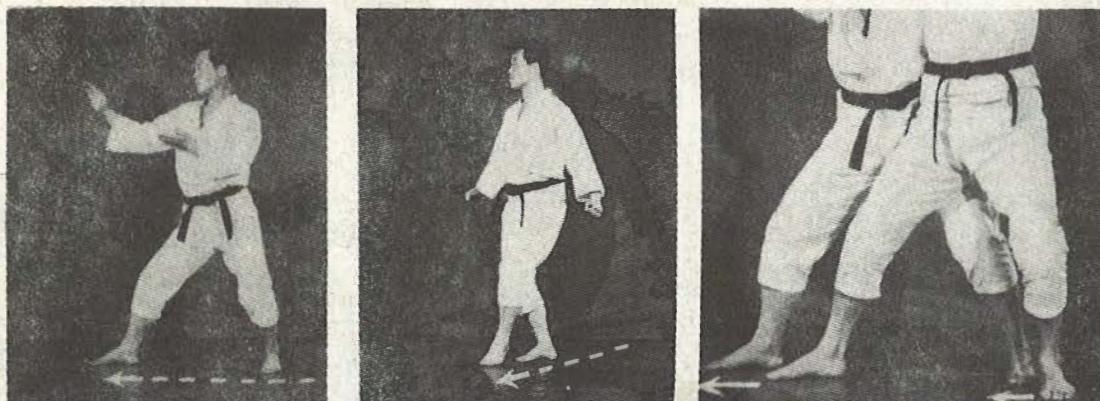
앞으로 옮겨 디디기

뒤로 옮겨 디디기

* 전진후퇴 할 때에 목표에 대하여 반신을 이루어야 한다.

기마 서기

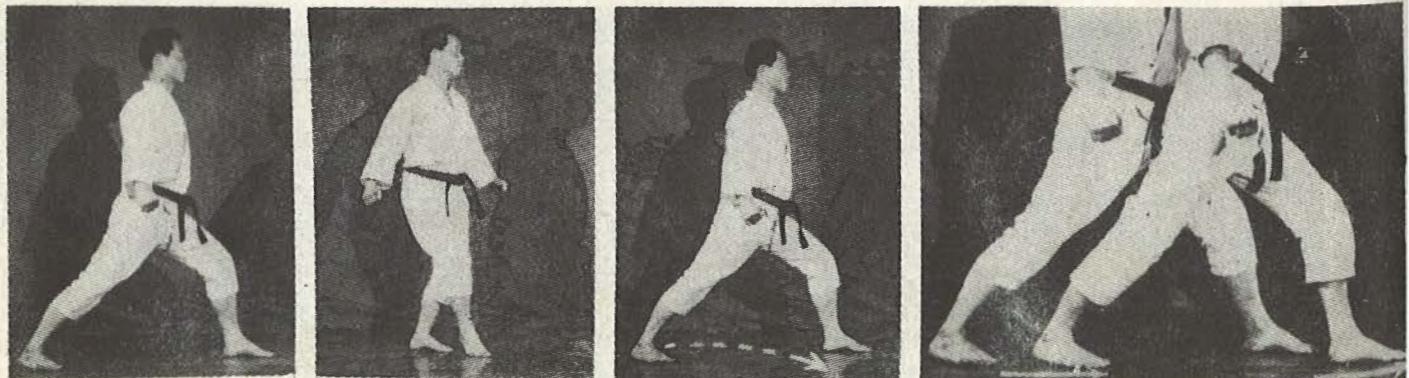
라. **자즌발 옮겨 디디기**

이는 자즌발 동작에 뒤이어 옮겨 디디기 동작을 취하는 것이므로 어떤 서기에서도 가능하며 또 보수에 아무런 제한도 받지 않는다. 즉 한 번 자즌발 한 번 옮겨 디디기. 한 번 자즌발과 2보 옮겨 디디기 혹은 두번 자즌발과 한 번 옮겨 디디기 등 어떠한 혼합이던지 될 수 있다.

전굴에서

한번 자즌 발과 한 번 옮겨 디디기

후굴에서

한 번 자즌 발과 2보 옮겨 디디기

마. **옮겨 디디며 자즌발**

이는 자즌발 옮겨 디디기의 반대 동작이다.

2보 옮겨 디디기에 한 번 자즌발

바. 돌 기

이는 그 자리 돌기와 옮겨 디디며 돌기의 두 가지로 구분되는데, 전자는 정반대 방향으로 도는 것이요, 후자는 일정치 않고 그 때 그 때 요구되는 방향으로 도는 것이다.

* 앞발꿈치를 축으로 한다.
* 발 뒷축을 필요이상으로 들어서는 않된다.
* 도는 자체의 기간이 짧아야 한다.

(1) 그자리 돌기

바로 후면에 있는 적을 상대하기 위한 것인데 도는 방법은 3종류가 있다.

제 1 방법

1. 체중이 서있는 다리에 옮기게되므로 공격 혹은 방어가 가능하다.
2. 실제 도는 시간이 짧다.
3. 방향 유지가 비교적 용이하다.
4. 돈 다음에 재수정이 필요없다.
5. 두 동작으로서 돌게 된다.

제 2 방법

1. 돈 다음에 재수정이 필요없다.
2. 도는 시간중 다만 제한된 공격이나 방어는 가능하다.
3. 한 동작으로 이룰 수 있으나 방향 유지가 곤란하다.
4. 실제 도는 기간이 비교적 길다.

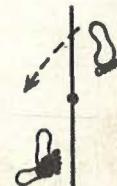
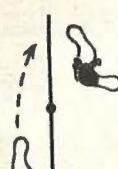
제 3 방법

1. 발을 두어깨 넓이로 옮겨 디디야 하기 때문에 균형이 만거지며 또한 그처럼 넓게 옮겨 디디기가 어렵다.
2 체중이 두 다리에 고루놓여 있음으로 도는 동안은 아무런 공격도 방어도 할 수 없다.
3. 방향 유지가 곤란하다,
4. 돈 다음에도 거리를 다시 수정해야 한다.
5. 두 동작으로 돌게 된다.

* 후굴에도 같은 원칙이 적용된다.

(2) 옮겨 디디며 돌기

이는 위치와 방향을 변경하는데 사용되는 것으로서 앞으로 또는 뒤로 그리고 우로 혹은 좌로 돈다.

* 후굴서기 때에도 동일한 원칙이 적용된다.

(3) 2보 옮겨 디디며 돌기

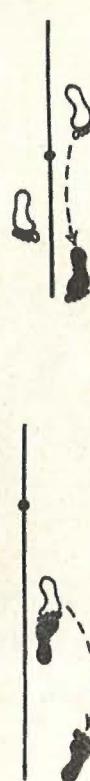
이는 먼거리를 조정하는데 필요한 것으로서 앞과 뒤 혹은 옆에도 적용된다. 역시 좌 우로 다 돌 수 있고 어떤 서기던지 또는 자준발과 미끄름발등 여러가지 동작을 혼합하여 돌 수 있다.

우전굴 서기

앞으로 2보 옮겨 디디며 돌기

후굴 서기로 변경 했다

뒷발 서기로 변경했다

우 로

좌 로

우 로

뒤로 2보 옮겨 디디며 돌기

후굴 서기로 변경했다

뒷발 서기로 변경했다

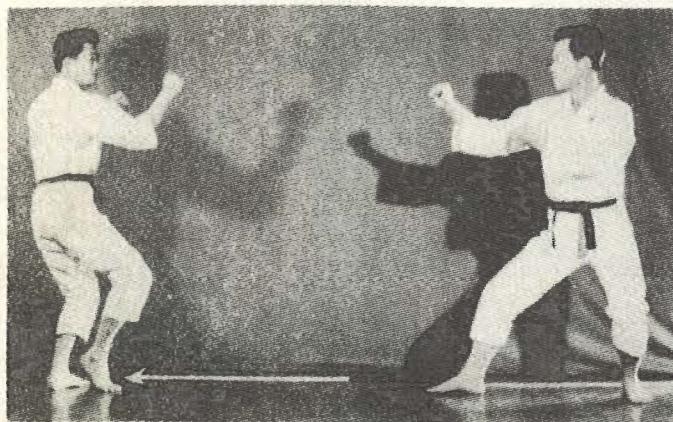
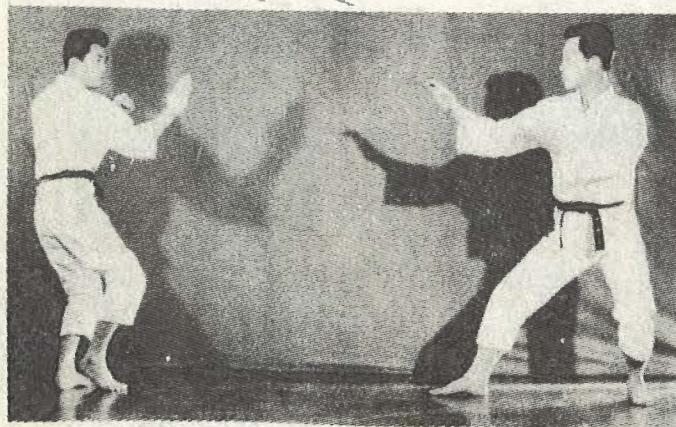
좌 로

우 로

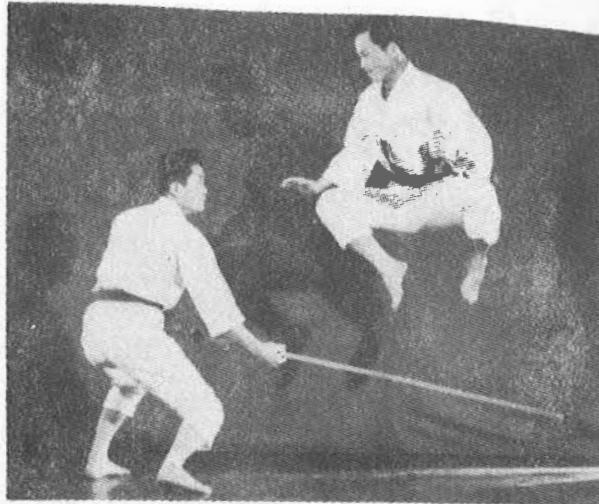
우 로

사. 미끄름 발

이는 상대방과의 먼 곳에서 거리를 한 동작으로 부드럽게 조정하는데 가장 좋은 방법의 하나로서 통상 후굴서기와 뒷발서기에서 이루어진다.

물러 서면서

팔목 대비 막기

접근하면서

수도 대비 막기

대비 자세

몽둥이 공격

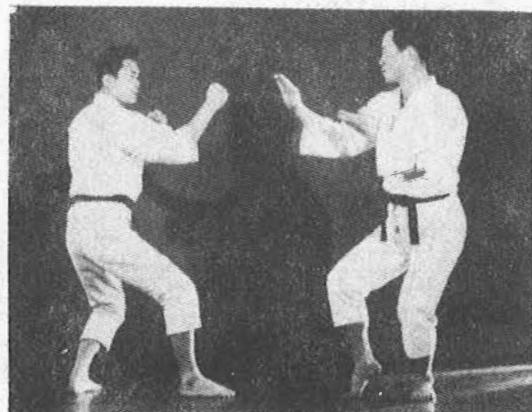
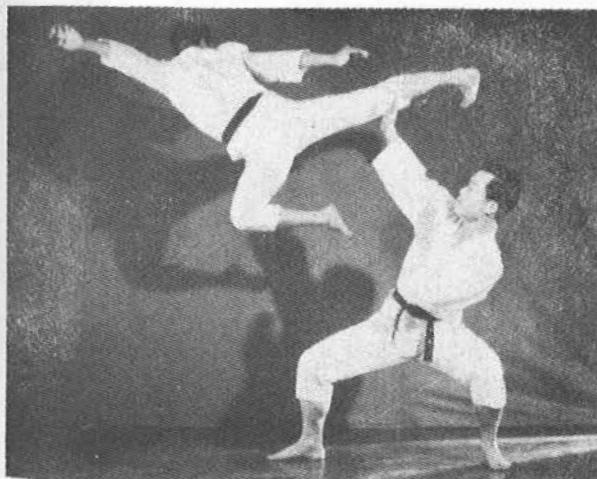
아. 뛰 기

뛰기의 목적은 두 가지가 있는데, 그 하나는 한 동작으로 먼 거리를 조정하는 것이요, 또 다른 하나는 하단을 공격해 오는 상대방의 칼이나 몽둥이를 피하는 것이다. 뛰었다 내리자마자 정확한 자세를 회복해야 함이 중요하며 어떤 서기든 다 가능하나 후굴서기와 뒷발서기가 더욱 많이 이용된다.

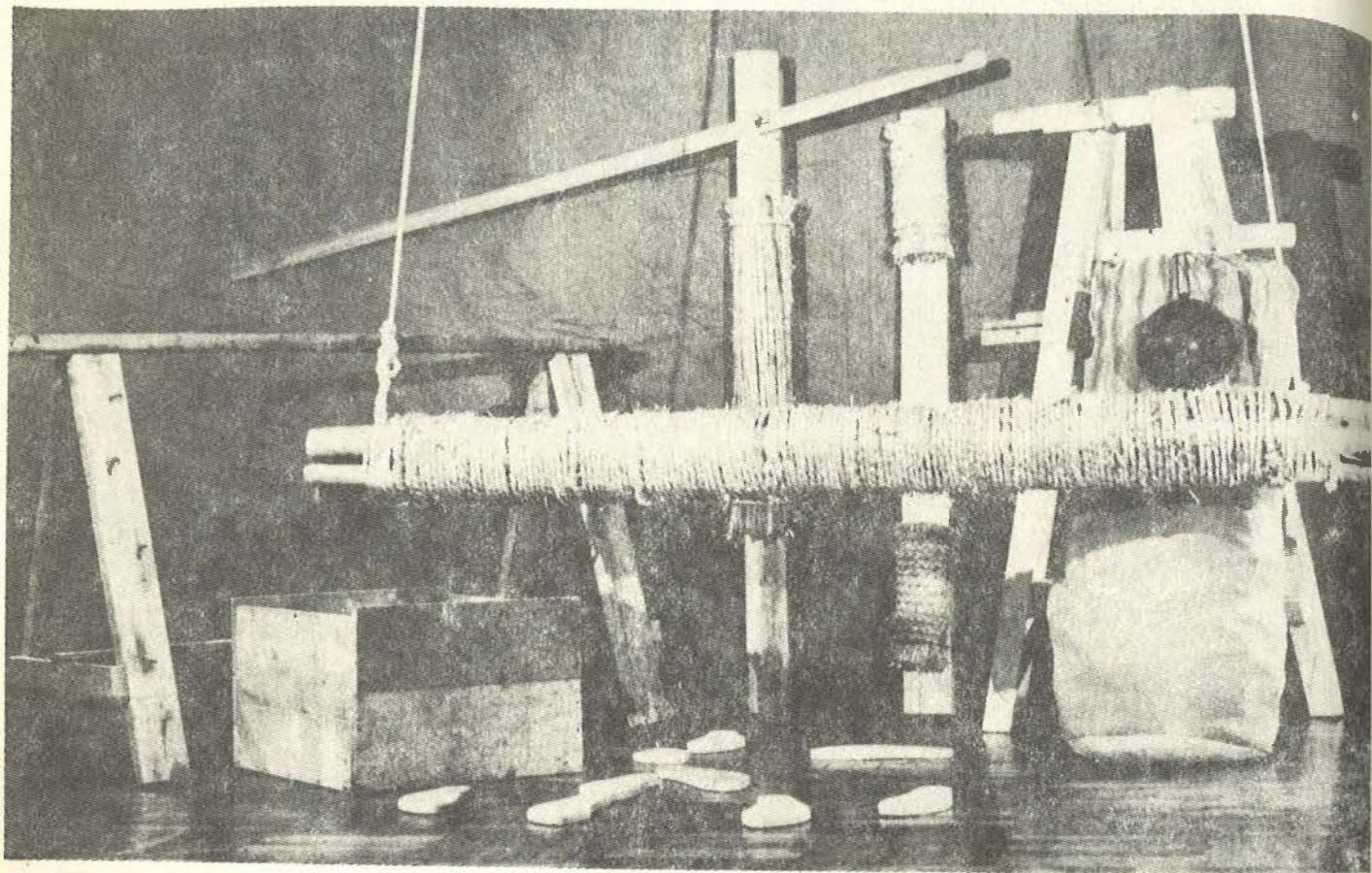
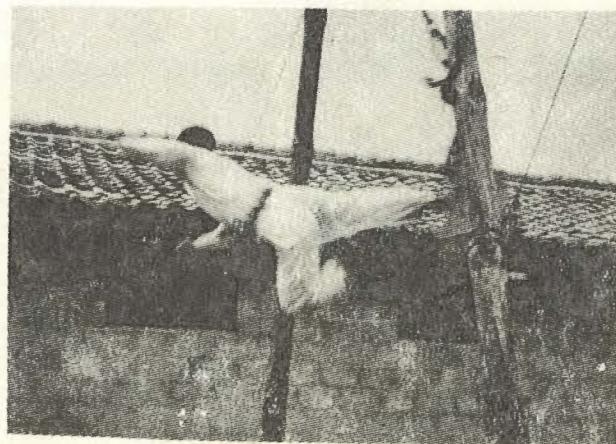
자. 몸 낮추기

이것을 쓰는 기회는 그다지 많지는 않으나 적절히 응용하면 그 효과는 크다 그리고 이는 뛰어서 상단을 향하여 공격해 오는 상대방의 발을 피하는것이 목적인 바 상대방이 알지 못하도록 돌연 그리고 기민한 동작으로 실시해야 한다.

* 몸을 낮추었을 때 몸이나 머리를 기우려서는 안되며 상대방의 움직임을 주시해야 한다.

몸을 낮추므로 상대방의 뒤며 옆차기를 피한다.

대비 자세

제 4 장 단련 및 장비

태권도수련과 단련에 필요한 장비는 도복과 단련구 뿐이다.

각종 단련구

제 1 절 도복(道服)

도복은 상의, 하의 그리고 띠의 세 가지로 구성되는데 상의와 하의는 백색 목면천으로 만든다.

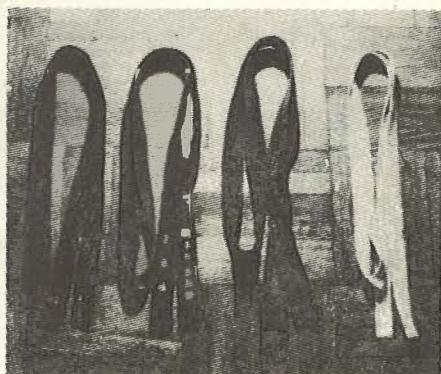
1.

상 의(上衣)

팽팽한 것보다 좀 헐렁한 것이 좋으며 소매 끝이 팔목 중앙까지 오게 하고 상의 기장은 일반 양복 저고리의 그것과 같다. 그리고 양쪽 기술기를 약 6cm을 트는 것이 좋다.

2.

하 의(下衣)

일반 양복바지 보다는 좁게 하여 다소 팽팽하게 하는 편이 좋으며 기리는 발목과 무릎 중앙에 온다. 그리고 자세를 낮출 때를 고려하여 양쪽 기슬기를 약 $2\frac{1}{2}$ 6cm 터 놓는 것이 편리하다.

3.

띠(帶)

띠에는 4개 종류가 있는데 넓이는 약 5cm이다.

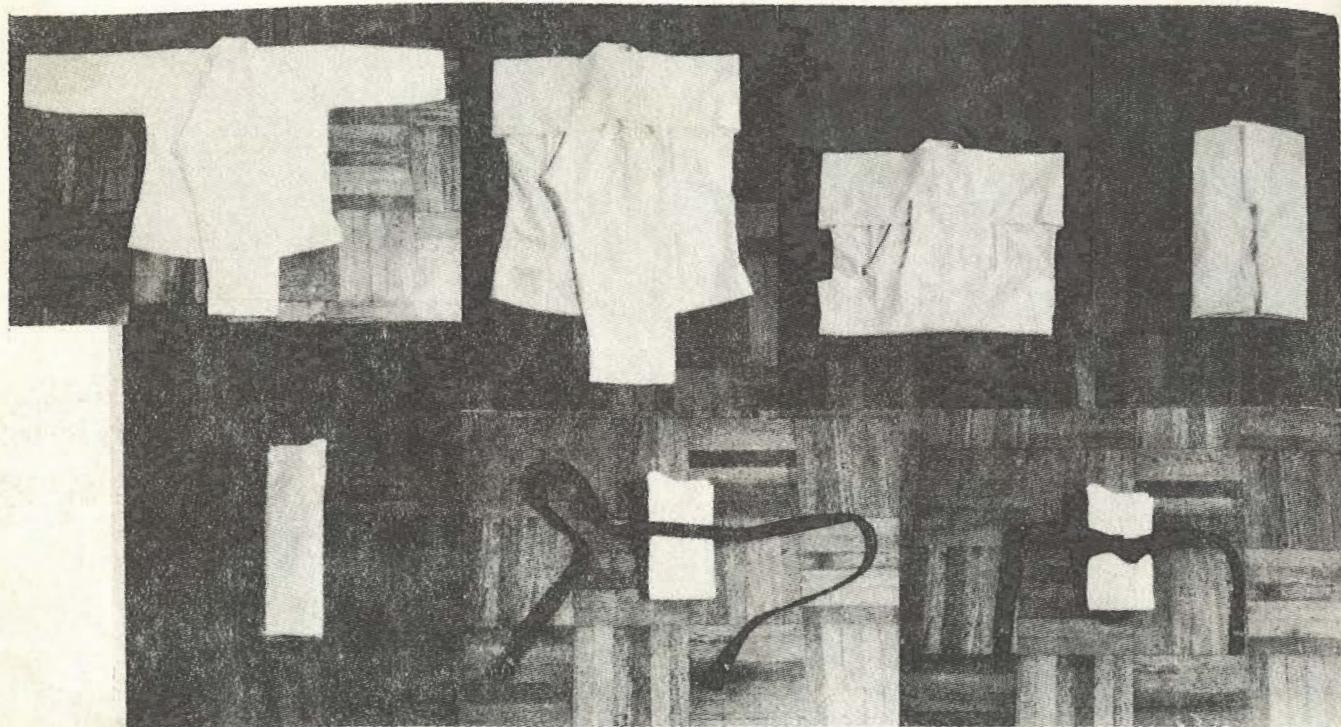
흑띠	초단부터 9단
자띠	4급부터 1급
청띠	6급부터 5급
백띠	8급부터 7급

4. 도복 개는 법

하의를 접어서 상의의 중앙에 놓는다

양쪽 소매를 안으로 접어 넣는다

하부의 1/3 선에서 개어 포갠다

양편을 똑같이 중앙으로 개어 포갠다.

또 한번 접어 놓는다

띠의 중심을 개인 옷 중앙에 놓는다.

띠를 두 번 돌린 다음 사각형의 매듭이 생기게 띠를 맨다.

5. 띠 매는 법

두 손으로 띠의 중앙부를 쥔다.

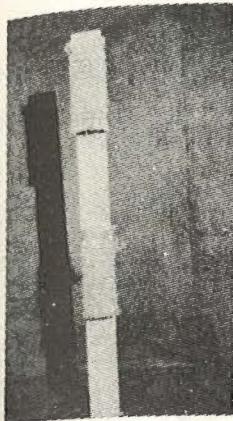
하복부에서 시작하여 두 번 돌리는데 띠가 꼬이지않게 해야 한다.

배꼽 근처에서 오른 끝을 왼 끝에 넣어서 당긴다.

띠의 양쪽 끝이 같은길이가 되게 하고 사각형의 매듭이 되게 맨다.

제 2 절 단련구(鍛鍊具)

태권도는 다른 스포ー츠와 마찬가지로 공격부위와 근육의 단련 그리고 속도와 정확성을 향상시킴에 있어서 불필요한 노력을 억제하면서 기술과 힘을 효과적으로 증진시키기 위하여서는 어떠한 보조 기구가 필요한데 그 중에서도 단련주와 단련백이 가장 중요하다.

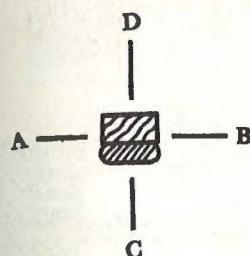
1. 단련주(鍛鍊柱)

이는 손과 발의 단련 속도와 정확도의 증진 정확한 자세의 유지 그리고 호흡을 조절하는데 있어서 절대 불가결한 단련구이며 대와 베개로 구성된다.

가. 만드는 법

단련주에는 고정식과 이동식이 있다.

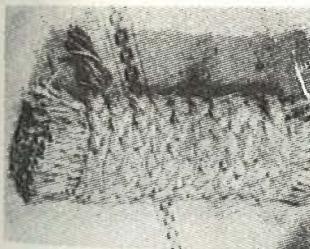
D

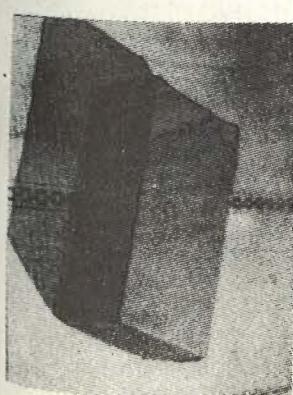
A B

C

(1) 대

어떤 나무든 곧은 사각기둥이 좋다. 일반적으로 전장은 약 7척 두께는 7센치, 넓이는 약 8센치 정도다. 대의 후면을 경사지게 깍되 하단은 7센치 대로 두고 상단은 약 1.3센치가 되도록 한다. 이렇게 하여야만 대 자체에 탈력성이 생겨 단련중 뼈나 근육이 상하지 않게 된다.

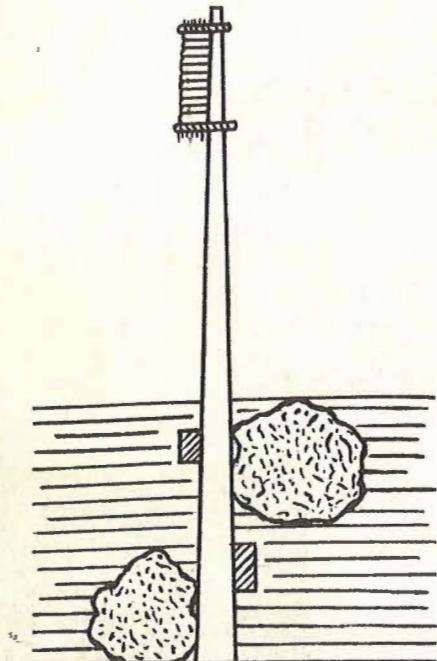
(2) 베 개

베개는 볏짚과 스폰지 베개의 두 가지가 있다.

(3) 볏짚 베개

길이는 약 한자, 두께는 약 5cm, 넓이는 약 8cm 되게 볏짚으로 태를 따아서 볏짚을 감는다. 이것은 전에는 유일한 것이었다. 물론 오늘날도 많이 이용되기는 하지만 초심자 한테는 부적당하다. 그 이유는 그 자체가 거칠기 때문에 초심자들이 단련하지 않은 공격부위로서 강하게 찌르거나 때릴 수 없는 관계로 속도나 정확성을 향상할 수 없는데 있다.

(4) 스폰지 베개

길이는 약 20cm, 두께는 약 5cm, 넓이는 약 8cm 되겠금 짜른 스폰지를 다시 천막천으로 싼다. 이것은 초심자에게는 효과적이나 공격부위를 단련하는데는 충분치 못하다. 따라서 시초에는 이것으로서 단련하여 굳어짐에 따라 볏짚베개로 바꾸는 것이 이상적이다

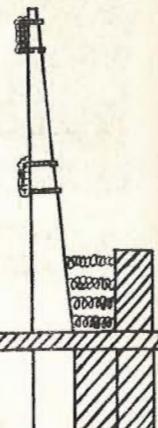
나. 세우는 방법

(1) 고정식

고정식

구멍을 파고 깍지 않은 부분을 땅에다 넣은 때 위끝이 명치보다 약간 올라오도록 한다. 그리고 대 자체를 튼튼히 하기위하여 가늠대를 한 두개를 붙인 다음 큰 돌맹이 혹은 벽돌로서 앞 뒤에 넣고 묻는다. 묻어놓은 대는 두 손으로 밀면 약 7 센치 휘여야만 신축성이 있게 한다.

* 깍지 않는 면에 베개를 부착시키데 베개 하단으로부터 2/3 가 명치 높이가 되도록 가는 노끈으로서 상하를 단단히 동여맨다.

* 발에 단련을 위하여 대의 하부에 또 하나의 베개를 달 수도 있다.

* 묻어 놓은 대는 단련하는 사람 쪽으로 약간 기울여야 한다.

(2) 이동식

대와 베개를 만드는 방법은 고정식 때와 같다. 단 그 하단으로 부터 3피—드 까지는 후면을 깍지 않는다.

이동식

다. 사용 방법

단련주는 실제적인 목표의 역할을 하기 때문에 적으로 생각하고 단련하는것이 중요하다.

기본 원리는

(1) 찌르는 주먹보다 단기는 주먹이 더 빨라야 한다.
(2) 상체를 세우고 발꿈치는 땅에 붙여야한다.
(3) 공격부위가 다닥는 순간 최대의 힘을 집중하고 초접을 베개 안의 약 2센치로 정한다.
(4) 공격부위가 다닥는 순간 숨을 맛 쉬고 거두는 순간 숨을 디리 쉰다.
(5) 체중을 옮기지 않고 허리만 공격부위와 같은 방향으로 움직인다.
(6) 베개를 민다거나 표면만 뚝뚝 때려서는 않된다. 왜냐하면 전자는 속도를 저하시킬 뿐만 아니라 자세가 나빠지고 후자는 베개에 약 2 센치 안에 있는 초점을 때리는 것이 아니라 겉만 두두리게 되는 결과가 되기 때문이다.
(7) 공격부위가 다닥는 순간 엉덩이를 올리지 말고 오히려 낮춰라.

그리고 다닥는 순간 잠간 단련주를 멈추게 한다.

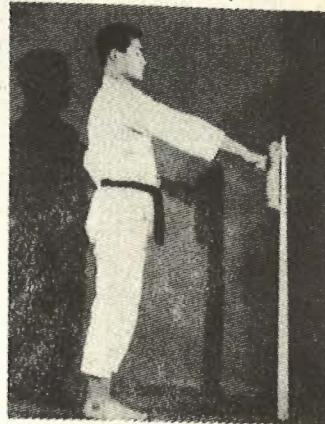
라. **정 권**

찌르는 연습은 전굴 혹은 후굴바로찌르기, 전굴반대찌르기, 옮겨디디며 찌르기 혹은 뛰어가며 찌르기 기마찌르기 등등의 여러 가지로 실시된다. 다음은 찌르는 연습에 있어서의 전형적인 절차이다.

(1) **기마 찌르기**

초심자들의 정확한 자세를 유지하고 목표에 대한 정확성을 향상하며 정권에 피부를 굿치는데 목적이 있다.

좌권을 허리에 당기면서 우권으로 찌른다.

두 발을 고루 벌려 기마서기를 취한다.

발 끝과 대와의 거리는 팔의 간격이다.

(2) **전굴 바로 찌르기**

이것도 역시 초심자가 정확도를 향상하고 피부를 굿치는데 목적이 있다.

우권으로 찌르면서 좌권을 허리에 당긴다.

좌권을 수평으로 펀치면서 우권을 허리에 당긴다.

나란히 서쓸 때 대와 발 거리는 약 1보이다.

(3) 후굴 바로 찌르기

왼 팔목으로 막으면서 우권을 허리에 당긴다.

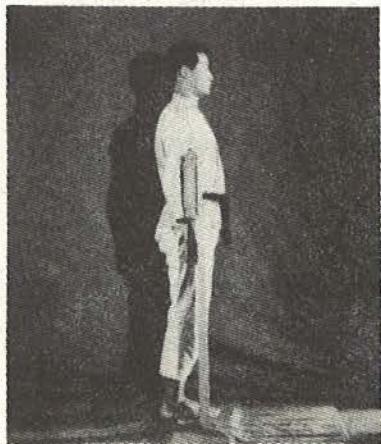
우족과 대와의 거리는 약 1보이다. 그리고 앞 발꿈치가 A 선상에 놓여진다.

우권으로 찌르면서 좌권을 허리에 당긴다.

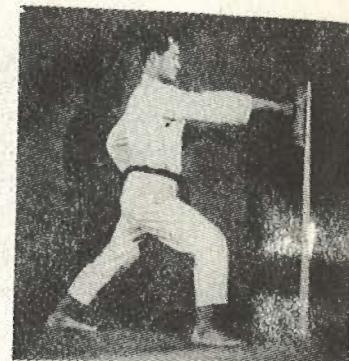
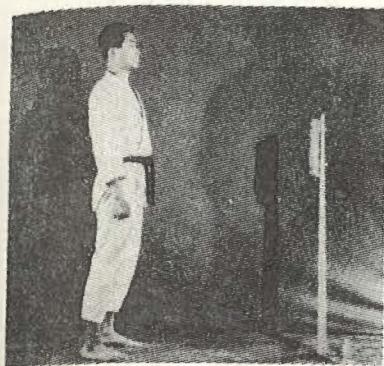
(4) 전굴 반대 찌르기

이는 팔의 관절을 단련하는데 좋을 뿐아니라 속도 전진에도 효과가 큰고로 많이 사용된다.

우권으로 찌르며 좌권을 허리에 당긴다.

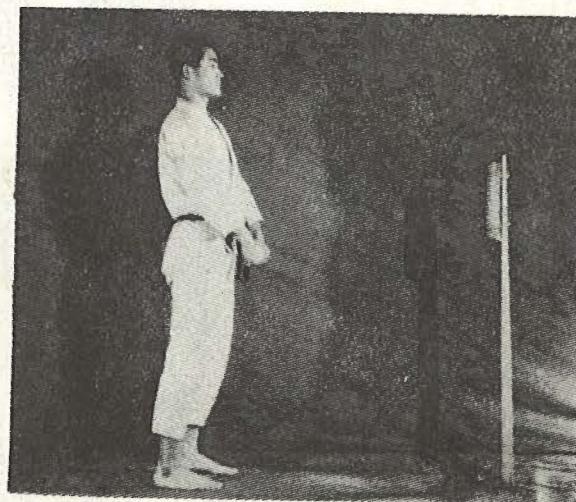
왼 팔목으로 막으며 우권을 허리에 당긴다.

좌족과 대의 거리는 약 1보 그리고 발끝이 A선상에 놓여진다.

(5) 옮겨 디디며 전굴 바로 찌르기

나란히 서쓸 때 발과 대와의 거리는 약 4보 그리고 우족도가 대의 측방과 일직선을 이룬다.

왼 팔목으로 막으면서 좌전굴로 선다.

우권으로 찌르면서 좌권을 허리에 당긴다.

뛰어 오면서 찌르기

전굴 반대 찌르기

후굴 바로 찌르기

(6) 기타 방법

태권도 수련생은 어떤 방향에서 어떤 공격이든 대비할 수 있어야 된다. 더욱이 주먹이 허리에서 나간다는 것이 절대적은 않일 뿐만 아니라 실재 사항에 있어서 상대방은 주먹을 허리에 가지고 왔다 다시 공격할 만한 시간을 허용치 않을 것이다. 그러므로 앞에 말한 기본적인 방법에 익숙한 다음 변화된 사항을 고려하여 돌연히 나타난 목표, 멀거나 가까운 목표의 어떠한 목표에든지 임기응변하기 위하여 다음과 같이 여러 가지 찌르는 방법도 알아두어야 한다.

주먹이 가슴 가까히에서 나간다

주먹이 겨드랑 밑에서 나간다.

뒤집어 찌르기

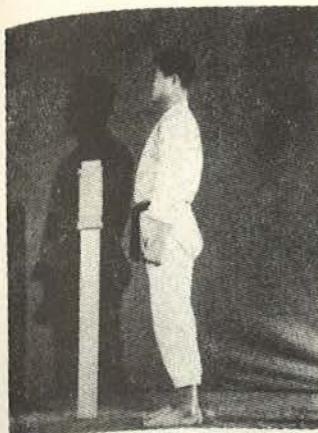
세워 찌르기

돌려 찌르기

* 찌를때에 주먹은 가볍게 쥐였다가 목표에 가까워지매 따라 점점 단단히 쥐고 다닥는 순간 완전히 쥠으로서 최대의 힘을 얻을 수 있다.

마. 수 도

안으로 때리기와 밖으로 때리기의 두 가지 방법이 있다.

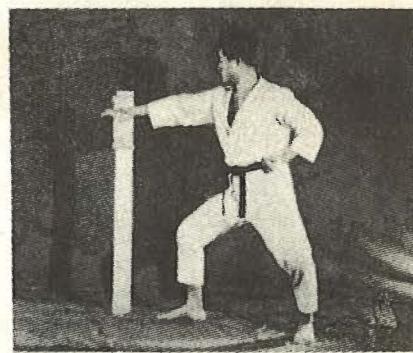
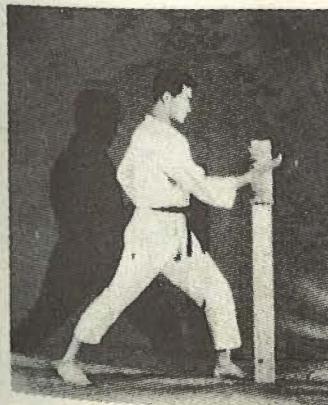
(1) **밖으로 때리기** : 전굴서기 후굴서기 또는 기마서기로 이루어진다.

우족을 "B"선 상에 놓는다. 대와 두 발 끝과의 거리는 약 1 보가 된다.

기마 서기

오른 발끝을 약 15° 안으로 오구린다

우수도로 때린다

후굴 서기

* 기마서기와 후굴서기에 있어서 밖으로 때리기의 절차는 전굴서기 때와 같으나 기마서기인 경우에는 오른 발끝이 약 30도 안으로 오구린다.

(2) **안으로 때리기** : 전굴서기, 기마서기, 후굴서기에서 좋다.

우수도로 때린다.

좌전굴서기를 취하면서 왼발 뒷축을 약 15도 돌린다.

우족을 "A"선상 그리고 그 발가락은 "C"선상에 놓으면서 모아서기를 취한다.

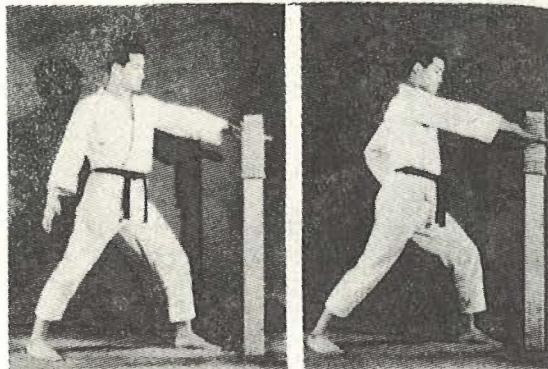
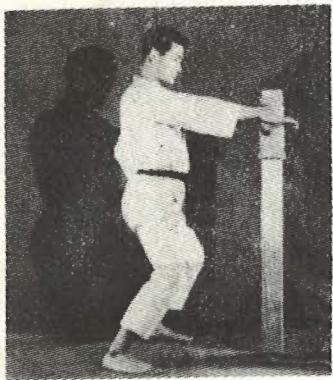
바. 역 수 도

전굴 밖으로 때리기

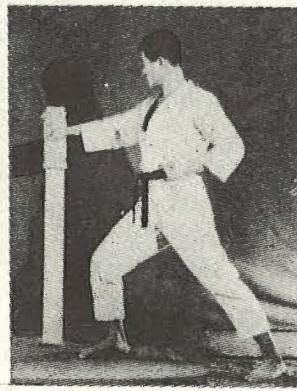
수도 밖으로 때리기 때와 같은 절차를 취한다.

때 린 다

전굴 안으로 때리기

수도 안으로 때리기 때와 같다.

기마 서기

후굴 서기

사. 이권 때리기

수도 때리기의 경우와 같으나 안으로 때리기는 없다.

아. 유권 때리기

수도 때리기 때와 같다

자. 윗 팔굽

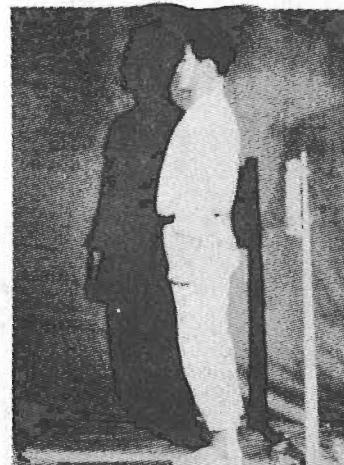
바로 및 반대 때리기가 모두 가능하다. 그러나 전굴반대 때리기가 통상이다.

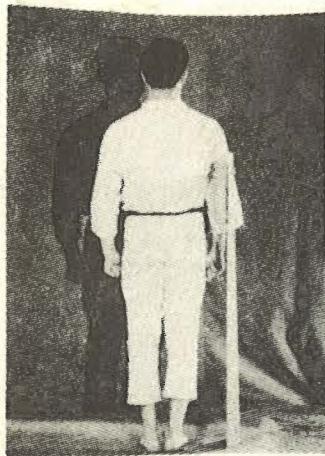
좌족과 대와의 거리는 약 1보 그리고 앞 발꿈치는 "A" 선상에 놓는다.

좌전굴서기로 드러간다.

오른 윗팔굽으로 때린다.

차. 뒷 팔굽: 이는 주로 기마서기로서 단련하는데 뚫을 때 다른 손바닥을 뚫는 쪽 정권에 가져온다.

좌족을 옮겨 기마로서면서 오른쪽 발 뒷축을 약 15° 밖으로 돌린다.

좌족을 "C"선상에 놓으면서 모아선다.

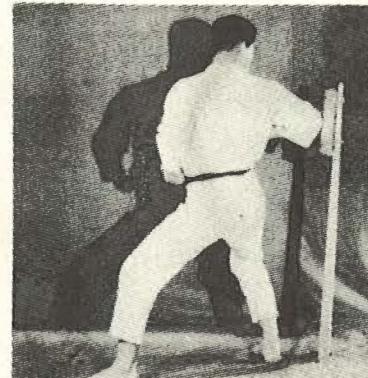
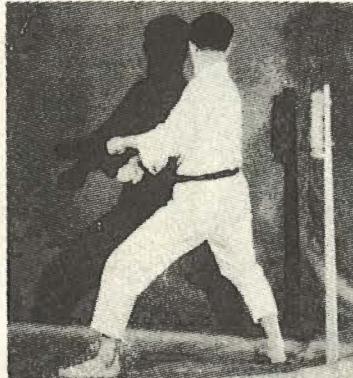
카. **옆 팔굽**: 후굴서기가 통상이다.

발 뒷축을 "C"선상에 놓으며 모아선다. 우족과 대 사이의 거리는 약 반보이다.

뚫는다

오른 발 끝을 안 쪽으로 약 30도 돌린다.

타.종 관 수

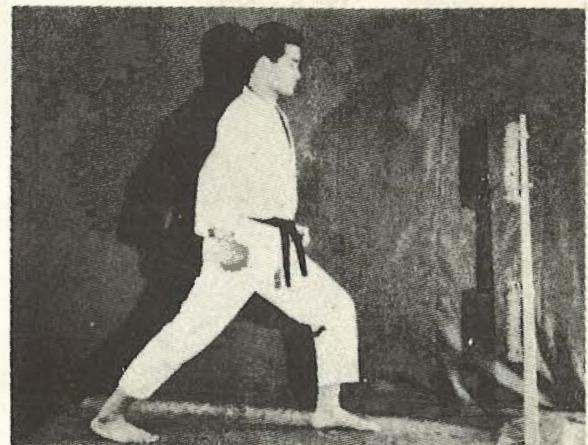
파. 장 권

하. **앞 팔굽**

발 뒷축을 "A"선에 놓으면서 모아선다.

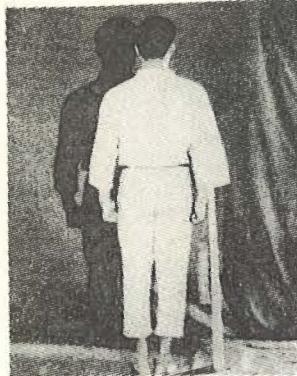
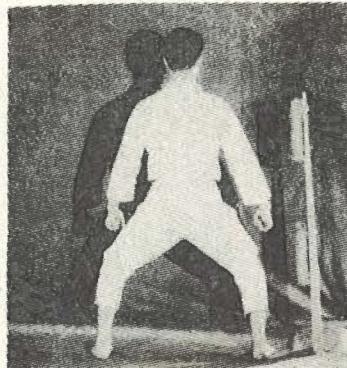
좌족과 대 사이의 거리는 약 1보이다.

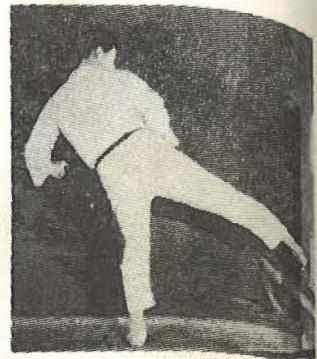
갸. 자리 앞차기

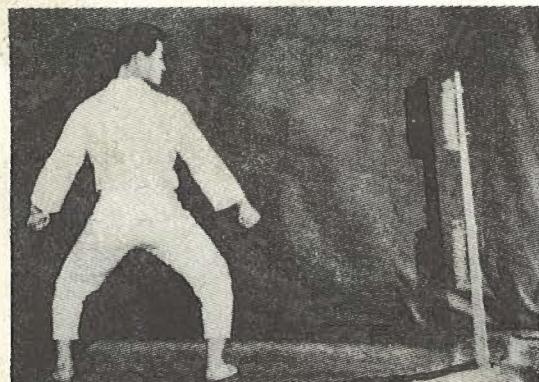
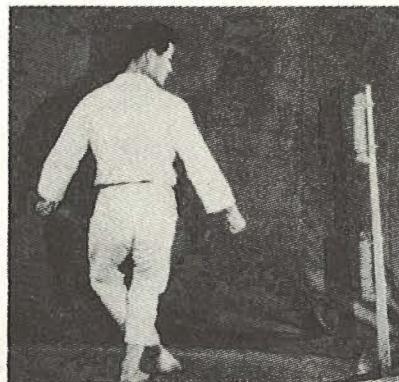
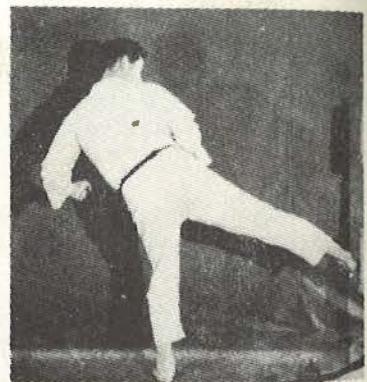
대로 부터의 거리는 약 한 팔 간격이다.

우족으로 찬다.

좌족을 약 반어깨 넓이 좌측으로 옮기고 좌전굴로 선다.

냐. 옮겨 디디며 앞 차기

다. 그 자리 옆차기

좌족과 대 사이의 거리는 약 1보이다.

좌족을 옮겨 기마로 선다.

우족을 왼 무릎 관절로 당긴다.

우족으로 찬다.

라. 옮겨 디디며 옆 차기

좌족을 우족 위에 교차시킨다.

우족으로 찬다.

* 지금까지 말한 단련 절차는 오른 손발을 기준한 것인데 왼쪽 손발에도 그대로 적용된다. 따라서 왼쪽 손발의 단련은 이와 반대로 하면 된다.
* 손목등, 장권바탕, 발등, 팔목과 같은 기타 부분도 단련주에 의하여 단련할 수 있다.
* 단련 중 상처가 날 시에는 단련주 앞에가 멈추거나 다른 부분을 단련시키는 것이 좋다.

2. 단련 빽(袋)

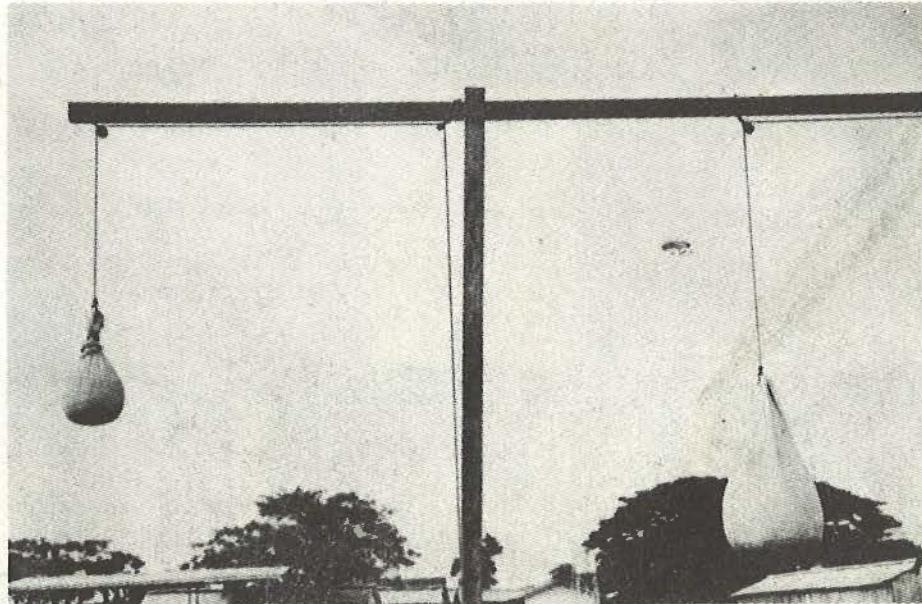
단련 빽에는 두 가지 종류가 있는데 둘 다 발을 단련하는 데는 좋은 단련구이다. 그런데 큰 빽은 차고 찌르는데 공히 사용되나 작은 빽은 특히 뛰며 높이 차기 또 뛰며 돌려차기 등 차기에 사용된다. 단련빽은 고정 또는 이동목표의 역할을 하는고로 어떠한 서기나 방향에서도 적시에 초점을 공격하는 연습 이외에도 발의 단련과 뛰며 차는 기술을 향상시키는데 대단히 좋다.

가. 만드는 방법

빽은 사용목적과 취미에 따라 크기나 만드는 재료도 마음대로 선택할 수 있으나 표준형은 다음과 같다.

(1) 가죽이나 천막지로서 만드는데 길이 약 4척(尺), 직경 약 1자 반 그리고 적은 빽은 길이 약 1척반, 직경 약 25센치로 한다.

(2) 빽의 80%는 톱밥으로 채운다.

(3) 빽의 아굴이 주위에다 튼튼한 천막지로 여러 개의 고리를 붙이고 그 고리 안으로 두 개 바 줄을 넣어서 손잡이를 만든다.

나. 매다는 방법

위에서 내린 갈구리에다 손잡이를 걸고 빽의 하부가 하복부에 오겠금 올린다. 갈구리는 바 줄이나 쇠사슬에 연결하고 이 바 줄이나 쇠사슬은 천정(天井)에 달린 두 개의 로—라를 통한다. 이러므로서 빽을 높이거나 낮추는데 용이하다.

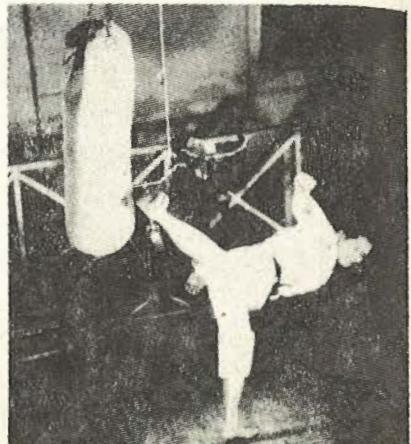
* 적은 빽은 용도에 따라 그 높이를 마음대로 조절할 수 있다.

다. **사용 방법**

뛰며 차기 연습을 할 때 큰 백은 가슴 높이로 올린다.

* 백의 아래로부터 2/3의 중앙부에 있는 초점을 찬다.
* 초보자는 움직이는 백으로서 연습 않는 것이 좋다. 왜냐하면 다리나 팔이 단련되지 않았기 때문에 상할 우려가 있기 때문이다.
* 뛰며 차는 연습은 백하고 거리를 두는 것이 좋다. 그렇게 함으로서 뛰는데 용의하다.

반대 돌려 차기

옆 차 찌르기

뛰며 옆 차기

뛰며 돌려 차기

쌍발 앞 차기

쌍발 옆차기

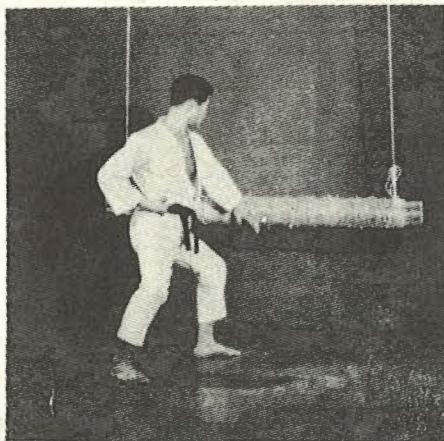
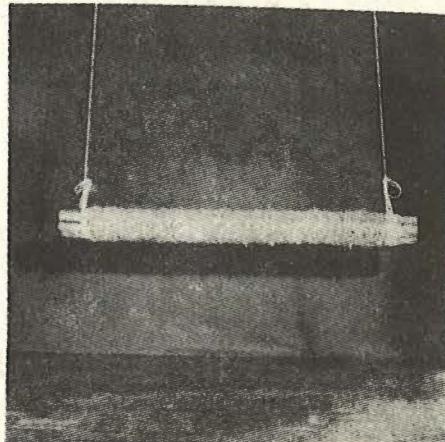
3. 단련 그네

이는 주로 움직이는 목표를 뛰어 넘는 연습과 초점을 포착하는 기술을 향상하는데 사용되나, 유단자에게는 손이나 발을 굿치는데 좋다.

가. 만드는 방법

(1) 기리는 약 6척, 직경은 약 1척이 되겠금 대나무를 짤라서 색가로 단단히 감는다.

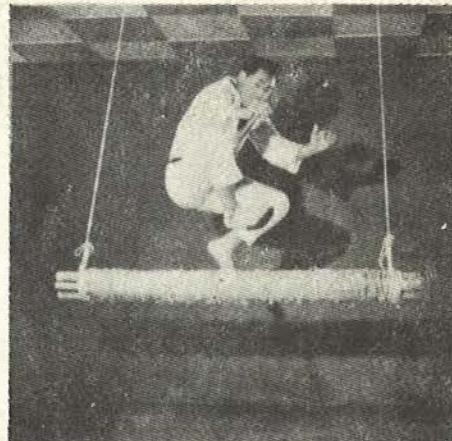
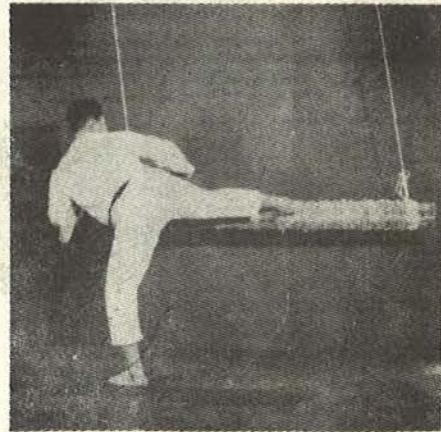
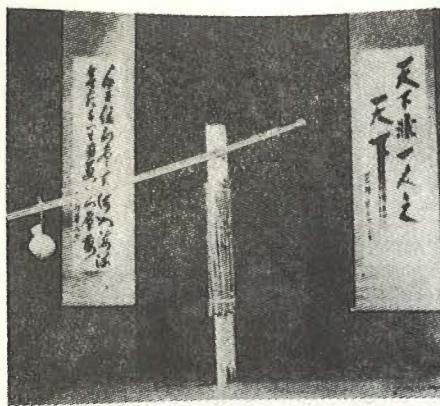
(2) 양 끝을 바줄로 단단히 동겨서 손재비를 만든다.

(3) 이 손자비는 천정에 붙은 로—라를 통해 내려 트린 갈구리에 연결된다.

막 는 다

뛰어 넘는다.

끌어 당긴다.

찬 다

4. 막기 틀

이는 걸치고, 당기고, 찌르고, 뚫고 혹은 차는 연습에 사용되며 차기 등에 연습에 쓰임으로 공격과 방어에 혼합기술 연습하는데 좋다.

가. 만드는 방법

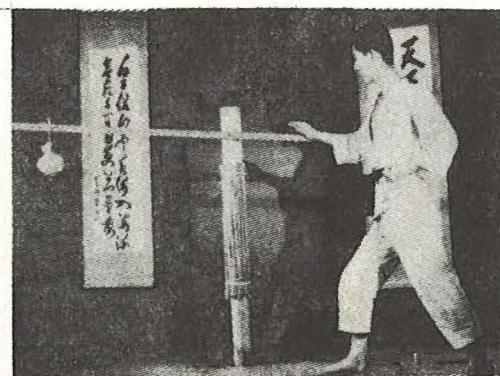
물론 각 개인의 취미에 따라 여러가지 방법으로 만들 수 있지만 표준 형은 다음과 같다.

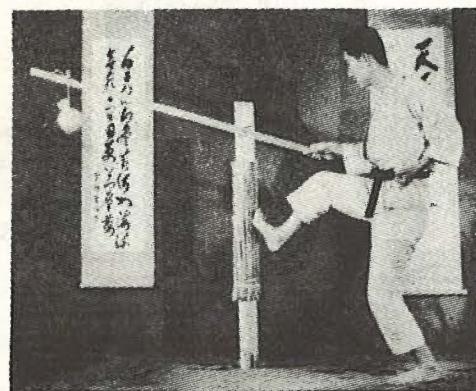
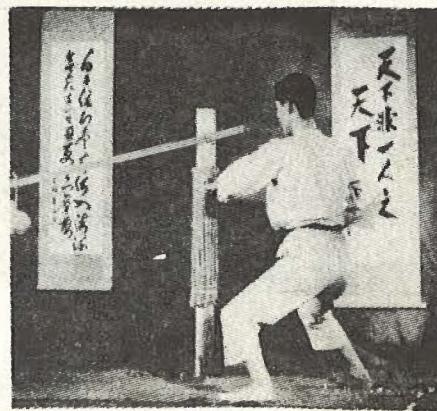
(1) 직경이 약 12센치 되는 통나무를 스폰치로 싼 다음 그것을 다시 얇은 참대에 혹은 새끼로서 돌려 싼다.

(2) 가늠대의 길이는 약 4척, 높이는 약 2척이다.

(3) 손잡이를 누르거나 놓았을 때 끝이 올으 내릴 수 있는 정도에 무게의 모래 주머니를 끝에 단다.

(4) 대와 가늠대는 보도로서 연결한다.

(5) 대와 모래 주머니 거리는 약 3척 반이다.

수도로 걸쳐 막는다.

당기면서 돌려 찬다

당기면서 앞차 부신다.

좌권으로 찌른다.

관수로서 뚫는다

5. 단 련 줄

이는 다리 근육을 단련하고 족기를 발달시키는데 사용된다.

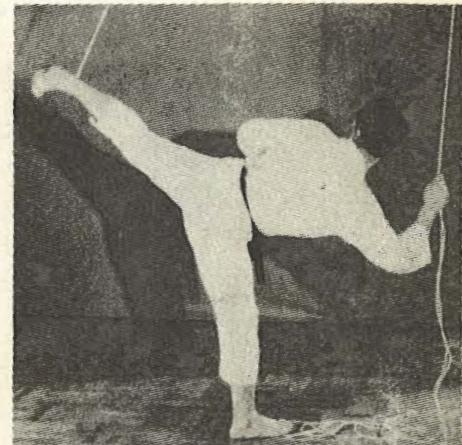
앞차 올린다.

가. 만드는 방법

(1) 천정에 4척 간격을 두고 두개의 로—라를 단다.

(2) 로라를 통해서 든든한 바줄을 드리우대 두 끝이 땅에 닿아야 한다.

(3) 양쪽끝은 발을넣을 수 있도록 고리를 만든다.

옆차 찌른다.

돌려 찬다.

반대 돌려 찬다

6. 아 령

아령은 가슴과 팔의 근육을 단련하며 앙력(把力)을 증진시키는데 도움이 되는 단련구가 되기는 하지만 찌르기나 막기의 연습에는 찬양할 바는 못된다. 왜냐하면 그 자체가 무겁기 때문에 힘에 집중이나 속도 증진에 오히려 역효과를 내기 때문이다. 하기는 어느 정도 뚝힘을 양성할 수 있으나 이는 태권도에서는 그다지 중요시 하지 않는다.

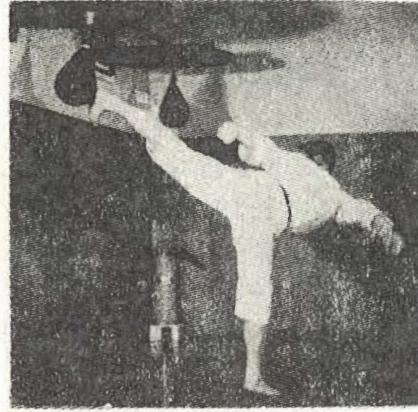
가. 사용 방법

긴 의자에 누어서 팔을 좌우로 벌렸다 오무렸다 한다.

7. 단 련 공

공의 종류는 두 가지가 있는데 하나는 길고 하나는 둥글다. 긴 공은 차거나 찌르는 연습에 사용되며, 둥근 공은 주로 차기의 단련에 쓰인다. 이들은 또한 시간 조절 연습에 매우 좋다.

찌른다

찬 다

※ 다는 방법

가. 긴 공 : 벽에 고착시킨 판에다가 공의 하부가 약간 5척이 되도록 단다.

나. 둥근 공: 공의 양 끝을 고뭇줄로 매어 약 3척반 높이가 되도록 천정과 마루에 당겨 맨다.

돌려 찬다

옆차 찌른다

반대 돌려 찬다

8. 목 마

이는 주로 뛰는 연습에 사용되나 어깨, 가슴 또는 팔의 근육을 단련하는데도 좋다.

두 목마 뛰어 넘기

근육 단련

9. 단 지

이는 앙력단련에 사용된다. 크기와 무게는 자유이다 그러나 단지 목이 곧고 굽이없는 것이 좋다.

가. 사용 방법

(1) 손가락 끝 마디를 꾸부리고 손끝으로 꽉 쥔다.

(2) 앙력이 늘어감에 따라 단지 안에 물건을 넣어 무게를 증가시킨다.

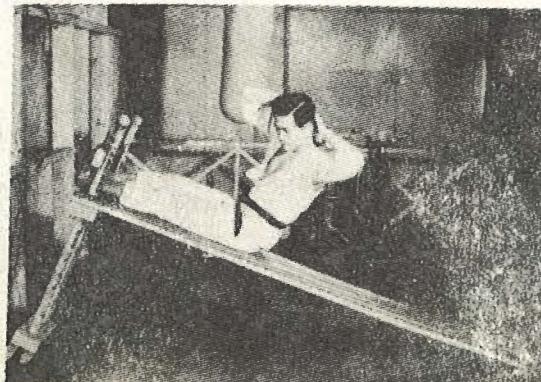
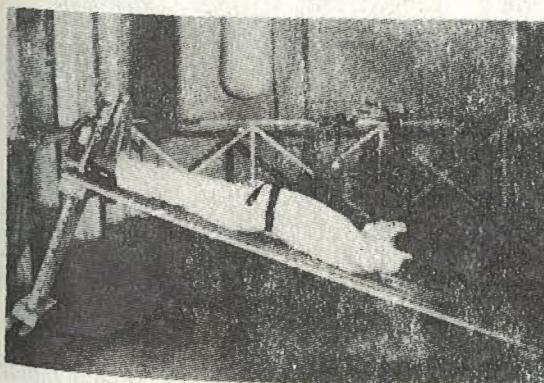
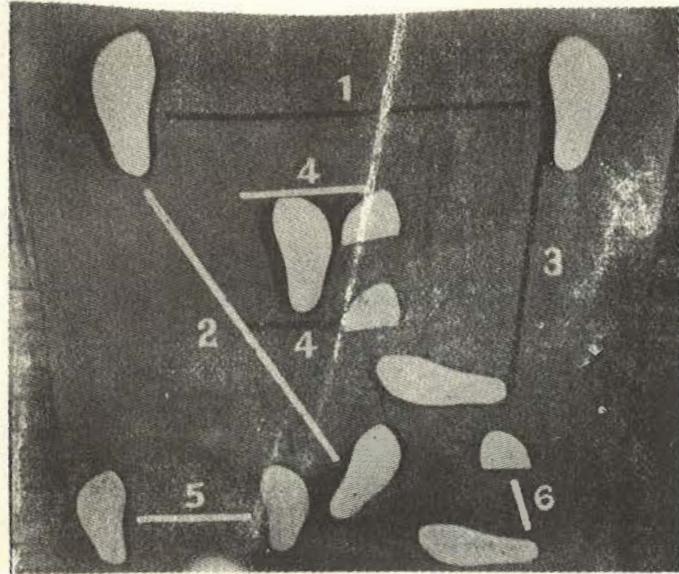
10. 모래 통

이는 관수 단련에 쓰이는데 처음에 통 안에 모래를 넣고 단련한다. 손가락이 굳어짐에 따라 콩으로 바꾼다.

11. 발목 틀

길이 약 6척, 넓이 2척 반 되는 널판에다 발목을 걸 수 있겠금 장치한 것인데 허리 근육을 단련하는데 사용된다.

* 수련의 도에 따라 더욱 경사가 지게 한다.

12. 서기 틀

판자에다 여러가지 서기에 모형을 붙인 것인데 정확한 서기를 배우는데 유효하며 거울과 함게 사용함으로서 더욱 효과가 있다

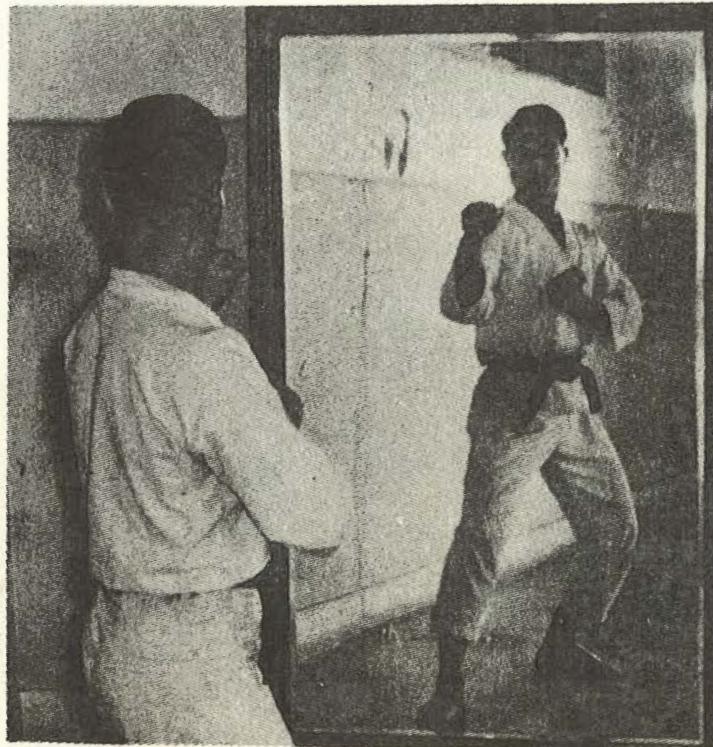
*** 사진 해설**

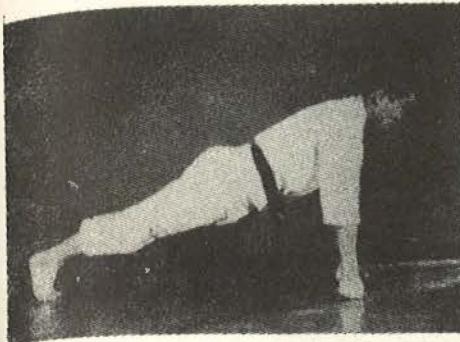
1. 가. 기마서기
2. 나. 좌전굴서기
3. 다. 좌후굴서기
4. 라. 우교차서기
5. 마. 나란히서기
6. 바. 좌뒷발서기

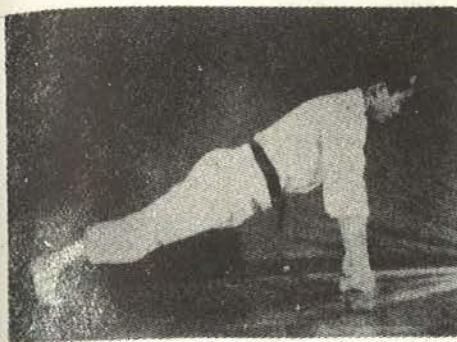
좌 전굴 서기

좌 후굴 서기

13. 거 울

벽에다 전신(全身)이 보이는 거울을 비치함으로 자신의 동작을 교정하는데 효과가 있다.

제 3 절 도수단련(徒手鍛鍊)

태권도는 아무런 보조재료 또는 단련구 없이도 혼자서 단련할 수 있다. 그 종류는 몸통바치기, 무릎펴기 수도대 수도 팔목대 팔목등이 있다.

1 몸통 바치기

이는 전신 특히 가슴과 팔에 근육을 단련하는 한 편 정권을 단련하는데 대단히 실용적이다. 단련시에는 주먹을 꽉 쥐어야 한다. 시초에는 부드러운 표면에 주먹을 대고 연습하다가 주먹이 굳어짐에 따라 공꾸리또나 돌과 같은 단단한 표면에 놓고 연습한다. 저자(著者)의 경험에 의하면 매일 계속적으로 연습한다면 한 번에 300회 가량은 무난히 할 수 있다.

2. 무릎 펴기

이 단련에 목적은 다리에 굴신력을 발달시켜 다리를 높이 올릴 수 있도록 하는데 있다. 이에는 선 자세와 앉인 자세의 두 가지가 있다.

가. 선 자세

두 팔을 앞에 수평으로 올리고 몸을 꾸부리지 않은 체 손바닥을 올려 찬다.

나. 앉은 자세

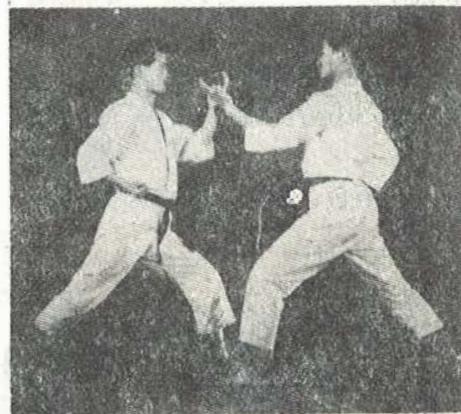
바닥에 앉아서 팔을 앞으로 내어 펴고 무릎을 양쪽으로 벌리면서 몸을 앞으로 내어민다. 그라고 한 쪽 다리는 무릎관절이 땅에 닿을 때까지 힘것 펼친다.

3. 때려서의 단련

가. **수도대 수도** : 수도와 수도를 서로 때려서 단련하는 것인데 이는 혼자 또는 두 사람도 할 수 있다. 전자는 상대방 없이 언제 어디서나 연습할 수 있는 장점이 있고. 후자는 수도를 단련할 뿐만 아니라 눈(目) 단련에도 퍽 효과적이다. 투지와 인내력을 길으는데도 또한 좋다. 왜냐하면 서로 지지 않겠다는 심리적인 작용으로 아픔을 참기 때문이다.

* 때렸을 때 수도와 수도가 서로 교차 되어야 한다.

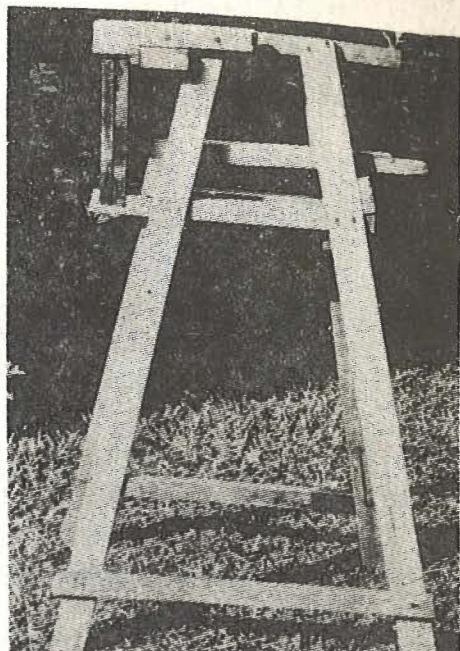
혼자서

둘이서

나. **팔목대 팔목**

단련에 방법과 절차 그리고 발움직임은 수도의 경우와 같으나 때렸을 때 손이 아래로 내려온다. 그런데 이는 안 팔목과 바깥 팔목이 사용된다.

4. 격파 틀

이는 격파의 위력을 시험하기위한 격파물을 고정시키는 장치인데 한쪽은 넓고 한 쪽은 좁다. 넓은 쪽에는 판자를 끼고 좁은 쪽은 벽돌이나 기와를 끼겠금 되여 있다. 이상적인 높이는 약 4척 반이다.

벽돌 한 장 깨는 장면

측 면

이권으로 2.5센치 송판 한장 쪼개는 장면

앞발꿈치로 2.5센치송판3매를 깨는 장면

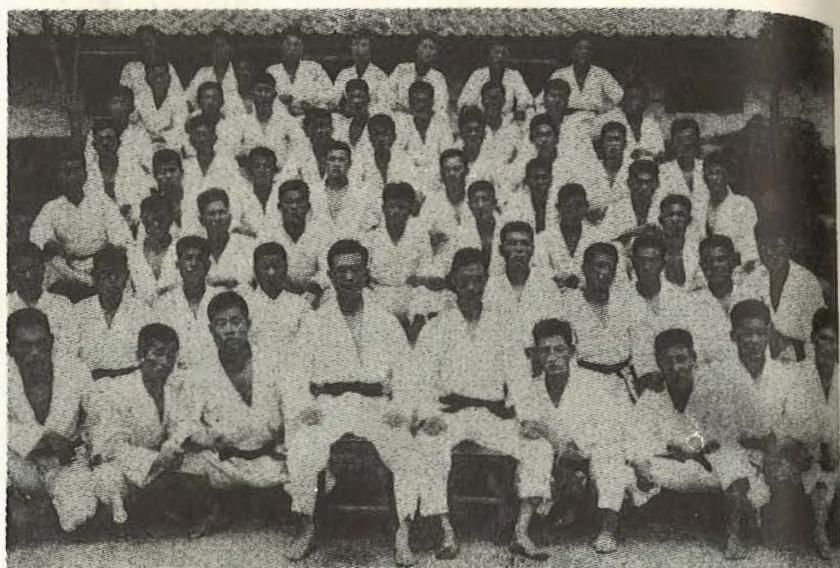
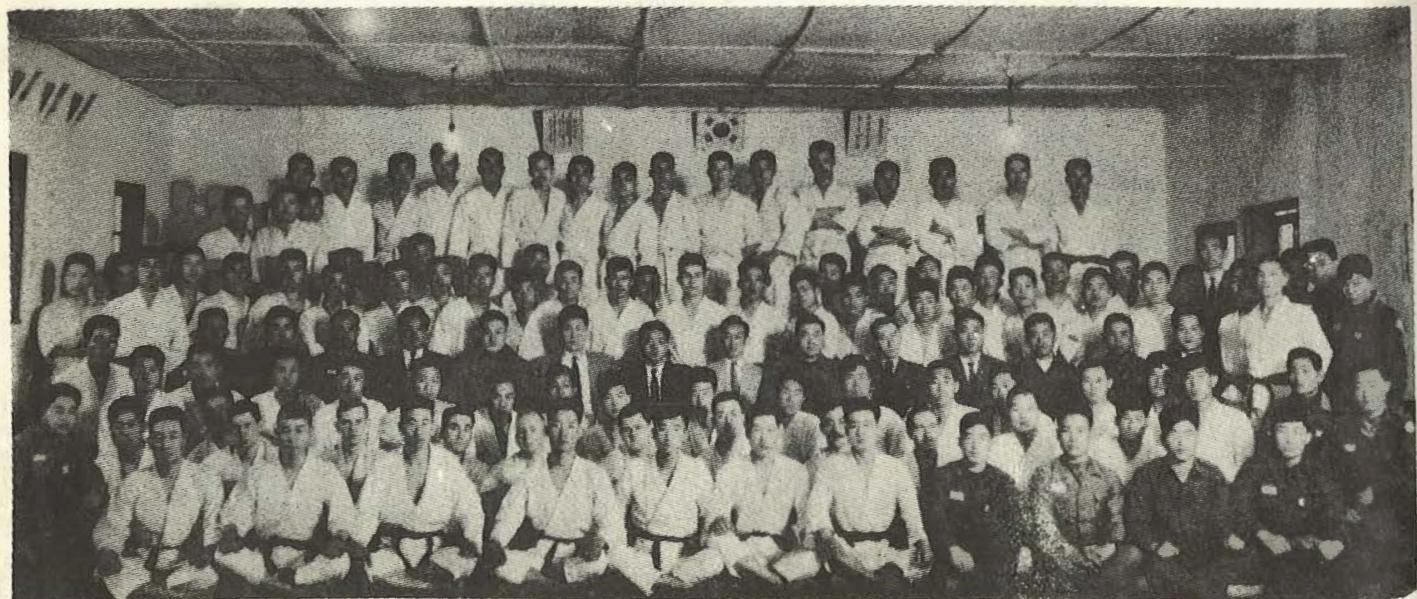
판수로 0.6센치 송판 2매를 쪼개는 장면

팔꿉으로 2.5센치 송판 2매를 쪼개는 장면

제 5 장

기본수련
(基本修鍊)

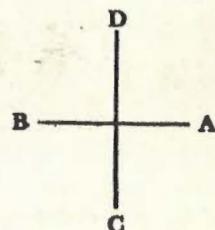
육 본 도 장

본편에는 태권도수련에 관한 일반적인 지침 즉 사범으로서 수련생을 지도하는 요령과 과정 그리고 사범없이도 혼자서 어느 정도의 수준까지 수련할 수 있도록 여러 가지의 기본 동작을 순서적으로 엮었으며 또한 이러한 동작들을 움직이는 요령을 구체적으로 설명했다. 그런데 순서만은 각자의 취미와 환경에 따라 변경할 수 있기는 하겠으나 이 순서가 수련생 특히 초심자들의 형이나 대련을 연습함에 있어 가장 이상적인 것마는 틀림없다. 여하튼 기본 동작은 태권도의 핵심이기 때문에 훌륭한 기초와 찬양 할 만한 기술은 오로지 근기 있고 정확한 기본 수련에서만이 이루어 질 수 있다.

1 군 도 장

육본도장 심사 기념

제 1 절 일반 지침

이는 불필요한 설명의 중복을 피하고 동작 하나하나를 움직이는 요령과 절차를 논리적으로 설명함으로서 누구나 쉽사리 배울 수 있도록 하는데 목적이 있다.

방향 표

이 표는 전후 좌우의 4방을 알파벳트로 표시한 것으로서 수련 중 방향에 대하여 불필요한 설명과 혼돈을 피하기 위한 것이다.

1. 가　정(假定)

가. 수련은 A, B 선상에 서서 C방을 향한 상태에서 시작된다.
나. 방어는 어떠한 예외를 제외하고는 왼 손 혹은 왼 발로부터 시작되고 공격은 오른 손 혹은 오른 발로부터 시작된다. 그러나 한 쪽에 치우치지 않도록 양쪽을 다 익숙하게 해야한다.
다. 공방 공히 상단이나 하단이 명시되지 않을 때는 중단으로 간주한다.
라. 그자리 연습은 옮겨 디디며 혹은 돌면서의 연습보다 먼저 한다.
마. 공방 공히 나가면서 들어 오면서 혹은 돌면서의 연습과 함께 한다
바. 공방 공히 나가면서의 연습은 들어 오면서 또는 돌면서의 연습은 C 방을 향해 좌후굴 또는 좌전굴이 되였을 때를 가정한다.
사. 각개 동작의 연습이 끝나면 처음 움직인 발을 준비서기에 가져 오는것을 원칙으로한다.

2. 수련 지도 법

모든 수련 즉 기본동작, 형 혹은 대련은 구령이 있을 때와 구령이 없을 때의 두 가지 방법으로 이루어지는데 구령이 있을 때의 절차는 다음과 같다.

가. …… "준비"! 가령 삼보대련 "준비" 라는 예령에 의하여 적절한 준비서기를 취한다.
나. 시작이라는 동령에 의하여 하나 하면 첫 동작을 취하고 둘, 셋…… 구령에 맞추어 계속하다가 그만 하면 본래의 서기로 돌아온다.

정　　면

측　　면

3. 준비서기

준비서기는 여러 가기 있으나 여기에는 나란히 준비서기와 모아 준비서기 그리고 八자 준비서기가 주로 설명되어 있다.

* 준비서기는 직접적인 동작이 아니라 다음 동작에 들어감에 앞서 필요한 준비와 사색을 하는 순간이다

가. **나란히 준비 서기** : 이는 나란히 서기에다 두 주먹을 자연스럽게 하복부 앞에 가져 온 것이다.

(1) 두 주먹의 사이는 약 5cm 그리고 주먹과 하복부 사이는 약 8cm이다.

(2) 팔꿉과 협복 사이는 약 10cm이다.

(3) 윗 팔을 앞으로 약 30도 내고 팔목을 약 40도 위로 올린다.

나. **八자 준비 서기**

팔자 서기에다 두 주먹을 자연스럽게 허벅다리 앞에 갔다 놓은 것인데 이는 근육이 지완되고 허탈한 자세인고로 그다지 많이 쓰이질 않는다.

다. **모아 준비서기** : 이는 A, B, C의 세 가지로 나눈다.

A. 주먹과 인중의 사이는 약 20cm 이다.

B. 주먹과 배꼽의 사이는 약 15cm 이다.

C. 손과 하복부 사이는 약 10cm 이다.

제 2 절 수 련 법

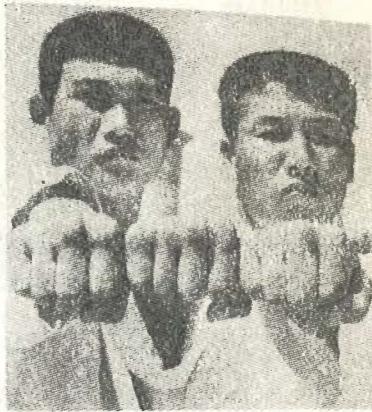
1. 기마 찌르기

"기마찌르기 준비"하면 좌족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌권을 C방에 펼친다.

가. "시작"하면 우권으로 C방을 찌른다.

나. 좌권으로 C방을 찌른다.

이상의 i과 ii를 반복한 다음에는 좌족을 당겨 나란히 준비서기로 돌아온다.

* 한 쪽 주먹으로 찌를 때는 다른 주먹은 허리에 당긴다.

2. 전굴 그자리 바로 찌르기

"준비" : 나란히 준비서기

가. "시작" 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 C방을 찌르자마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아 온다.

나. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 C방을 찌르자마자 좌족을 당겨 준비서기로 돌아 온다. 이상을 반복한다.

* 한 쪽 주먹으로 찌를 때는 다른 주먹은 허리에 당긴다.

찌를 때 찌르는 주먹은 허리 쪽으로 당기며 다른 주먹은 C방에 펼치자 마자 찌른다. 단 이 두개 동작은 단번에 해야 된다.

* 막을 때에 등팔목을 서로 반대쪽 가슴 앞에서 교차시킨다.
* 한 쪽 팔목으로 막을 때에 다른 주먹은 허리에 당긴다.

3. 전굴 팔목하단 막기

가. 그 자리 막기

"준비" : 나란히 준비 서기

(1) "시작" : 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막자마자, 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막자마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다. 이상을 반복한다.

나. 막아 나가기

"준비" : 나란히 준비서기

(1) "시작" : 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

이상을 반복한다.

다. 막아 들어오기

C방을 향하여 좌전굴이 되였을 때 :

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼팔목으로 막는다.

이상을 반복한다.

라. 뒤로 옮겨 디디며 돌기

C방을 향하여 좌전굴이 되였을 때 :

좌로 혹은 우로 돌며 좌족을 D에 옮겨 D방을 향해 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

4. 전굴 옮겨 디디며 바로 찌르기

가. 찔러 나가기

"준비" : 나란히 준비서기

(1) "시작" : 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 C방을 찌른다

(2) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 C방을 찌른다.

이상을 반복한다.

나. 찔러 들어오기

C방을 향하여 좌전굴이 되였을 때 :

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 C방을 찌른다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 C방을 찌른다.

이상을 반복한다.

다. 그 자리 돌기

C방을 향하여 좌전굴이 되였을 때 :

좌족을 CD 선상에 옮기자 마자 우로 돌면서 D방에 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.

라. 사주 찌르기

"준비" : 나란히 준비서기

(1) "시작" : 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 C방을 찌른다.

(2) 우족을 B에 옮겨 A방을 향하여 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(3) 우족을 A에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 A방을 찌른다.

(4) 우족을 C에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(5) 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 D방을 찌른다.

(6) 우족을 A에 옮겨 B방을 향하여 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(7) 우족을 B에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 B방을 찌르자마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

* 한 쪽 주먹으로 찌를 때 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 좌우 교대 교대로 연습한다.

5. 후굴 안팔목 옆막기

가. 그자리 막기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 막자마자 좌족을 당겨 준비서기로 돌아 온다.

(2) 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 막자 마자 우족을 당겨 준비 서기로 돌아 온다.

나. 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

다. 막아 들어오기

C방을 향하여 좌후굴이 되였을 때

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 왼팔목으로 막는다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

라 그 자리 돌기

C방을 향하여 좌후굴이 되였을 때 :

우족을 CD 선상에 옮기자 마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로서는 동시에 왼 팔목으로 막는다.

* 막을 때 두 팔목을 반대쪽 가슴에다 교차시키는데 두손등은 위로 향하고 막는쪽 팔목이 다른 팔목 밑으로 온다

* 막았을 때 한쪽주먹은 허리에 당긴다.

6. 전굴 안 팔목 옆 막기

가. 그 자리 막기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막자 마자 좌족을 당겨 준비서기로 돌아 온다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막자 마자 우족을 당겨 준비 서기로 돌아 온다.

나. 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 우족을C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

다. 막아 들어 오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 뒤에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

라. 그 자리 돌기

우족을 C D 선상에 옮기자 마자 우로 돌며 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 팔목으로 막는다.

* 한 쪽 팔목으로 막을 때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

7. **후굴 바깥 팔목 옆막기**

후굴바깥 팔목막기와 전굴바깥 팔목 막기는 후굴안팔목 막기와 전굴 안팔목막기와 요령은 같으나, 막을때에 팔목의 위치만이 다르다.

막을때 등팔목이 반대쪽 가슴앞에서 교차되며 막는쪽 팔목이 다른 팔목 위에 놓인다.

8. **앞차 올리기**

가. **그자리 차기**

"준비" 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(1) 우족으로 C방을 차 올리자 마자 D에 내려 좌전굴로 서면서 두 팔을 다시 좌우로 벌린다. 이를 반복한 다음 우족을 당겨 나란히 준비서기로 돌아와서 좌족으로 연습한다.

두팔을 좌우로 벌릴때 팔목을 명치앞에서 교차 시킨다.

좌우로 벌렸을때 팔꿉을 20°~30°정도 구부리고 주먹과 허벅다리의 사이는 약 30cm이다.

나. **차 올리며 나가기**

"준비" : 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(1) 우족으로 C방을 차올리자마자 C에 내려 우전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(2) 좌족으로 C방을 차 올리자마자 C에 내려 좌전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

다. **차올리며 들어오기**

(1) 좌족으로 C방을 차 올리자마자 D에 내려 우 전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(2) 우족으로 C방을 차 올리자마자 D에 내려 좌 전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

라. **뒤로 옮겨 디디며 돌기**

(1) 좌로 혹은 우로 돌며 좌족을 D에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

* 다리 근육을 충분히 단련시키기 위하여 될수 있는데로 높이 차올려야 한다.

9. 앞차 부시기

수련절차는 앞차 올리기 때와 같다.

10. 후굴 수도 옆막기

가. 그자리 막기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 막자마자 좌족을 당겨 준비 서기로 돌아온다.

(2) 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 막자 마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

1. 막을때 등팔목을 반대쪽 가슴 앞에다 교차 시킨다.
2. 한쪽 수도로 막을때에 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 막는다.

다. 막아 돌어오기

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 막는다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 막는다.

라. 뒤로옮겨 디디며 돌기

우로 돌면서 우족을 D에 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우수도로 막는다.

* 좌로 도는것은 실용적이 못된다. 왜냐하면 막기 부위가 일단 상대방 앞을 지나야만 막을수 있기 때문이다.

11. 후굴수도 대비막기

수련의 절차는 후굴수도 옆막기때와 같으나 손의 위치가 다르다.

* 막을때 막는 수도를 어깨앞에 가져오는 동시에 다른쪽 수도는 그 손끝이 눈 높이까지 올린다.

12. 전굴 팔목 바로추켜 막기

가. 그자리 막기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막자마자 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막자마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

나. 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

다 막아 드러오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

라. 그자리 돌기

좌족을 C D 선상에 옮기자 마자 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 팔목으로 막는다.

* 한쪽 팔목으로 막을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 막을때, 등 팔목을 반대쪽 가슴 앞에서 교차시키며 막는쪽 팔목을 다른 팔목 위에 놓는다.
* 전굴수도 추켜막기의 연습 절차는 동일하다.

13. 후굴 팔목 반대 추켜막기

가. 그자리 막기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 막자마자 좌족을 당겨 준비 서기로 돌아온다.

(2) 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 막자마자 우족을 당겨 준비 서기로 돌아온다.

나. 막아 나가기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서며서 오른 팔목으로 막는다.

막아 드러오기

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 막는다.

라. 그자리 돌기

우족을 C D선상에 옮기자 마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼 팔목으로 막는다.

* 막을때 등팔목을 반대쪽 가슴 앞에서 교차시키며 막는 쪽 팔목을 다른 팔목 위에 놓는다.
* 한쪽 팔목으로 막을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 후굴 수도 추켜막기의 수련 절차도 이와 동일하다.

14. 옆차 올리기

B방으로 차올리며 가기

"준비" : 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

좌족을 우족에 교차시키자 마자 우족으로 B방을 차 올린 다음 B에 내려 기마로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다. 이를 반복한다음 좌족으로 A방을 향하여 차올리며 간다.

* 다리 근육을 충분히 단련시키기 위하여 족도를 이 올려야 한다.

팔목을 가슴 앞에서 교차시킨다.

두 팔을 좌우로 벌리며 B방을본다.

좌족을 우족에 교차시킨다.

두 주먹을 반대 쪽에 당긴다.

15. 옆차 찌르기

가. B방을 차찌르며 가기

준비 : 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 두 팔을 좌우로 벌리는동시에 B방을본다.

좌족을 우족에 교차시킨 다음 이어 우족도를 왼 무릎 관절에 당기는 동시에 우유권을 좌권위에 가져오자마자 우족으로 B방을 차 찌른다. 이를 반복한다음 좌족으로 A방을 향하여 차찌르며 간다.

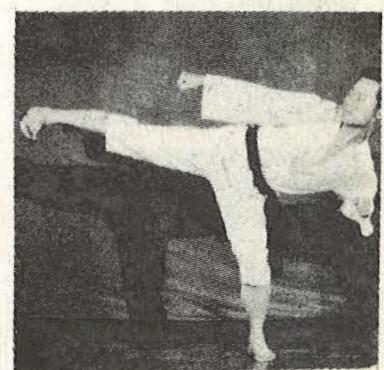
* 찰때에 차는 다리쪽 주먹은 상단을 찌른다.

나. 옮겨 디디며 돌기

좌로 혹은 우로 돌며 우족을 A에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

두 팔을 좌우로 벌린다.

좌족을 우족에 교차시킨다.

우권을 좌권위에 가져오면서 우족을 왼 무릎관절에 당긴다.

우족으로 차면서 우권으로 상단을 찌른다.

16. **기마수도 옆 때리기**

가. 그자리 때리기

모아 준비서기 C.

(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우수도로 B방을 때린다.

(2) 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌수도로 A방을 때린다.

(3) 좌족을 우족에 가져오자 마자 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우수도로 B방을 때린다. ii와 iii을 반복한다.

나. B방을 때리며 가기

(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우수로도 B방을 때린다.

(2) 좌족을 우족에 넘겨 우교차로 서자 마자 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우수도로 B방을 때린다.

* 교차로 설때에 두 손에 위치와 시선은 그대로 둔다. 그리고 때릴때 등팔목을 반대쪽 가슴 앞에서 교차시킨다.

다. 옮겨디디며 돌기

우로 돌며 우족을 A에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 우수도로 A방을 때린다.

* 좌로 도는것은 불합리하다 왜냐하면 공격부위가 상대방 앞을 지나게 됨으로 때리기 전에 잡히기 쉽기 때문이다.
* 때렸을때 손등은 어깨와 수평을 이루어야하며 다른 주먹은 허리에 당긴다.

17. **후굴수도 옆 때리기**

가. 때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 때린다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 때린다.

나. 앞으로 옮겨디디며 돌기

우로 돌며 좌족을 C에 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서면서 우수도로 때린다.

* 때렸을때 손등은 어깨와 수평을 이루어야 하며 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 위 말한것과 같은 이유로 좌로 도는 것은 불합리하다.

18. **전굴수도 옆 때리기**

* 후굴수도 옆때리기때와 연습절차 및 요령은 같다.

* 모아서기 나란히서기 또는 뒷발서기로서 수도옆 때리기의 연습은 통상 전굴 후굴 다음에 실시한다.

19. **후굴쌍팔목 막기**

가. **그자리 막기**

나란히 준비서기

(1) 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 막자마자 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

(2) 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 막자마자 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

막을때 :

(ㄱ) 두 손등은 앞으로 향한다.

(ㄴ) 두 팔을 공히 편다.

(ㄷ) 두 팔은 평행을 이룬다.

(ㄹ) 시선은 막는 쪽을 본다.

나. **막아 나가기**

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 막는다.

다. **막아 들어오기**

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 막는다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 막는다.

라. **그자리 돌기**

우족은 그대로 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 D방을 막는다.

* 뒷발서기 쌍팔목막기의 수련 절차도 이와같다.

20. **후굴 쌍수도 막기**

* 수련방법은 후굴 쌍팔목막기때와 같다.

* 뒷발서기 쌍수도 막기의 연습절차도 이와 동일하다.

21. 전굴 반대 찌르기

나란히 준비서기

가. **찔러 나가기**

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우권으로 찌른다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 좌권으로로 찌른다.

나. **찔러 드러오기**

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 좌권으로 찌른다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서며서 우권으로 찌른다.

다. **앞으로 옮겨 디디며 돌기**

우로 혹은 좌로 돌며 우족을 C에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 우권으로 찌른다.

* 찌를때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

22. 후굴 바로 찌르기

찌르는 방법은 전굴 반대 찌르기와 비슷하므로 수련충 서기의 정확성이 더욱 강조되어야 한다. 다시 말하면 찌르는 자체로 말미아마 찔렀을때에 후굴서기 자체가 부서져서는 않된다.

가. **찔러 나가기**

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 우권으로 C방을 찌른다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌권으로 C방을 찌른다.

나. **찔러 드러오기**

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 우권으로 C방을 찌른다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌권으로 C방을 찌른다.

다. **그자리 돌기**

좌족은 그대로 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 우권으로 D방을 찌른다.

* 찌를때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

23. 후굴 반대 찌르기

그자리 찌르기

모아 준비서기 C

(1) 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 우권으로 B방을 찌른다.

(2) 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 좌권으로 A방을 찌른다.

(3) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 우권으로 B방을 찌른다.

* 찌를때 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 찔러 나가고 찔러 들어오는 연습도 할 수 있다.

24. 전굴 종관수 바로 뚫기

가. 뚫어 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우 종관수로 C방을 뚫는다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 종관수로 C방을 뚫는다.

나. 뚫어 드러오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우 종관수로 C방을 뚫는다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 종관수로 C방을 뚫는다.

다. 뒤로 옮겨디디며 뚫기

우로 돌며 좌족을 D에 옮겨 D방을 향해 좌전굴로 서면서 좌 종관수로 D방을 뚫는다.

* 좌로 도는것은 효과적이 못된다.

* 종관수는 중단공격에만 사용된다.

뚫을때 두 손바닥은 마주본다.
다른손은 장권으로 내려 막으면서 그 손등을 공격하는쪽 팔굽밑에 가져온다.

25. 전굴 평관수 바로 뚫기

가. 뚫어 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우평관수로 C방을 뚫는다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌평관수로 C방을 뚫는다.

나. 그자리 뚫기

우족을 CD선상에 옮기자마자 우로 돌며 D방에 향하여 우전굴로 서면서 우평관수로 D방을 뚫는다.

* 뚫을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

26. 전굴 종관수 반대 뚫기

가. 뚫어 나가기

나란히 준미서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우 종관수로 C방을 뚫는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 좌 종관수로 C방을 뚫는다.

나. 앞으로 2보 옮겨 디디며 들기

우족을 C에 옮기자 마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로서는 동시에 좌 종관수로 D방을 뚫는다.

* 전굴 평관수 반대 뚫기때의 수련 절차도 이와 같으나 뚫을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

27. 기마이권 옆 때리기

가. B방을 때리며 가기

모아 준비서기 C

(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 B방을 때린다.

(2) 좌족을 우족에 넘겨 우교차로 서자마자 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 B방을 때린다

두 팔목은 반대쪽 가슴 앞에서 교차되며 때리는 손을 위에 놓는다. 그리고 손등은 다 위로 향한다.

발을교차 시킬때 손의 위치와 시선은 그대로 둔다.

때렸을때 다른 주먹은 허리에 당기며 때린 쪽 팔을 펴야 된다.

나. A방을 때리며 가기

우족을 좌족에 넘겨 좌 교차로 서자마자 좌족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌이권으로 A방을 때린다.

다. 옮겨 디디며 들기

우로 돌며 우족을 A에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 우이권으로 A방을 때린다.

* 좌로 도는것은 불합리 하다.

28. **후굴이권 옆 때리기**

가. 때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우이권으로 C방을 때린다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 써면서 좌이권으로 C방을 때린다.

때릴때 팔목을 반대 쪽 가슴 앞에 교차시키며 때리는 쪽 팔을 위에 놓는다. 그리고 손등은 다 위로 향한다.

때렸을때 주먹은 목표에 대하여 반신을 이룬다.

나. 앞으로 2보 옮겨 디디며 들기

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌이권으로 D방을 때린다.

* 때릴때에 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 전굴이권 옆 때리기의 수련 방법도 이와 같다.

29. **교차서기로 이권 옆 때리기**

가. 때려 나가기

모아 준비서기 B

C에 떠어 우교차로 서면서 우이권으로 C방을 때린다. 이 동작을 반복한다.

(1) 때릴때 팔목을 반대쪽 가슴 앞에 교차시키며 때리는 팔을 위에 놓는다. 그리고 두손등은 위로 향한다.

(2) 때렸을때에 때린 주먹은 목표에 대하여 반신을 이루며 다른 주먹은 허리에 당긴다. 그리고 다른발은 서 있는 발뒤로 가져온다

나. 때려 들어오기

D에 뛰어 좌교차로 서면서 좌이권으로 D방을 때린다. 이 동작을 반복한다.

다. 옮겨 디디며 들기 .

C방을 향하여 우교차로 섰을때 : 우로 돌면서 D에 뛰어 D방을 향하여 우교차로 서는 동시에 우이권으로 D방을 때린다.

30. **전굴 바깥 팔목 옆막기**

가. 그자리 막기

모아 준비서기 A

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 막는다.

(2) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 막는다.

(ㄱ) 막을때 팔목은 가슴앞에서 교차시키며 손등은 상대방을 향한다.

(ㄴ) 막았을때 팔굽을 너무 벌려서는 안된다.

나. 앞으로 2보 옮겨 디디며 돌기

좌로 혹은 우로 돌면서 우족을 C에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 D방을 막는다.

* 전굴수도 헤쳐 막기의 수련방법도 같다.

31. **전굴팔목 돌리며 막기**

가. 그자리 막기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 안팔목으로 AC방을 막는다.

(2) 앞 발꿈치를 축으로 몸을 좌로 틀면서 AD방을 향하여 좌전굴로 서면서 오른 안팔목으로 AC방을 막는다.

(3) 앞발꿈치를 축으로 몸을 우로 틀면서 C방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 왼 안팔목으로 AC방을 막는다.

나. 막아 나가기

(1) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 안팔목으로 AC방을 막는다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 안팔목으로 BC방을 막는다.

다. 그자리 돌기

좌족을 CD선상에 옮기자마자 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로서는 동시에 왼 안팔목으로 BD방을 막는다.

* 역수도 돌리며 막기의 연습방법도 같다.

(ㄱ) 막을때 두 손등은 위로 향하고 팔목은 반대쪽 옆구리앞에서 교차시키며 막는쪽 팔목이 아래로 온다.

(ㄴ) 막았을 때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

32. **후굴 팔목 대비 막기**

가. 그자리 막기

모아 준비서기 B

i. 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 막는다.

ii. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 막는다.

나. 막아 나가기

i. 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 막는다.

ii. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 막는다.

다. 막아 들어오기

i. 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 C방을 막는다.

ii. 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 C방을 막는다.

라. 뒤로 2 보 옮겨 디디며 돌기

우족을 D에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 D방을 막는다.

33. **전굴수도 바로 앞 때리기**

가. 때려 나가기

나란히 준비서기

우족을 BC에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 BC방을 때린다.

좌족을 AC에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 AC방을 때린다.

때렸을때 때린쪽 팔굽을 많이 펴지 말아야 하며 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. 때려 드러오기

(1) 좌족을 BD에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 AC방을 때린다.

(2) 우족을 AD에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 BC방을 때린다.

다. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

우족을 AC에 옮기자마자 좌로 돌면서 BD방을 향하여 우전굴로 서는동시에 우수도로 BD방을 때린다.

* 때렸을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

34. 전굴수도 반대 앞 때리기

가. 때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 BC에 옮겨 우전굴로 서면서 좌수도로 BC방을 때린다.

(2) 좌족을 AC에 옮겨 좌전굴로 서면서 우수도로 AC방을 때린다.

나. 때려 드러오기

(1) 좌족을 AD에 옮겨 우전굴로 서면서 좌수도로 BC방을 때린다.

(2) 우족을 BD에 옮겨 좌전굴로 서면서 우수도로 AC방을 때린다.

다. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

우족을 AC에 옮기자마자 우로 돌면서 BD방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 좌수도로 BD방을 때린다.

* 때릴때 다른주먹은 허리에 당긴다.

35. 후굴수도 바로 안으로 때리기

가. 그자리 때리기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 우수도로 AC방을 때린다.

(2) 좌족을 당겨 준비 서기로 돌아오자마자 우족을 B에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌수도로 BC방을 때린다.

나. 그자리 돌기

우족을 CD선상에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 우수도로 AD방을 때린다.

* 때렸을때 다른쪽 유권은 때리는쪽 어깨 앞에 가져온다.

36. 전굴 윗팔굽 반대 때리기

가. 그자리 때리기

모아 준비서기 B

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 팔굽으로 C방을 때린다.

(2) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 팔굽으로 C방을 때린다.

나. 때려 나가기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 팔굽으로 C방을 때린다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 팔굽으로 C방을 때린다.

다. 앞으로 옮겨 디디며 돌기

우족을 C에 옮겨 좌로 돌면서 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 오른 팔굽으로 D방을 때린다.

* 때릴때에 일단 때리는 쪽 주먹은 허리에 당기고 다른 쪽 주먹은 앞으로 뻗친다.

* 때렸을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

37. 전굴 앞 팔꿉 반대 때리기

가. 때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 팔꿉으로 때린다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 팔꿉으로 때린다.

나. 뒤로 옮겨 디디며 틀기

좌로 돌면서 좌족을 D에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 오른 팔꿉으로 D방을 때린다.

(ㄱ) 때릴때에 왼손은 우권쪽으로 가져온다.

(ㄴ) 때렸을 때 때린 팔꿉은 주먹과 수평을 이루며 다른 쪽 창권으로 유권을 민다.

38. 후굴 옆 팔꿉 뚫기

가. 사주 뚫기

나란히 준비서기

(1) 우족을 B에 옮겨 A방을 향하여 우후굴로 서면서 오른 팔꿉으로 B방을 뚫는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서면서 오른 팔꿉으로 C방을 뚫는다.

(3) 우족을 A에 옮겨 B방을 향하여 우후굴로 서면서 오른 팔꿉으로 A방을 뚫는다.

(4) 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 우후굴로 서면서 오른 팔꿉으로 D방을 뚫자마자 왼 팔꿉으로 연습하기 위하여 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

나. 앞으로 미끌며 뚫어 나가기

(1) 우족을 C에 미끄러 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서면서 오른 팔꿉으로 C방을 뚫는다.

(2) 좌족을 C에 미끌어 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서면서 왼 팔꿉으로 C방을 뚫는다.

(ㄱ) 뚫을때 팔목을 하복부 앞에서 교차시키며 뚫는 팔꿉을 아래로 가져온다. 그리고 손등은 공히 위로 향한다.

(ㄴ) 뚫었을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

39. 기마 팔목 안 막기

가. B방을 막으며 가기

모아 준비서기 C

(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 오른바깥 팔목으로 C방을 막는다.

(2) 우로 돌며 좌족을 B에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼 바깥 팔목으로 D방을 막는다.

(3) 좌로 돌며 우족을 B에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서는 동시에 오른 바깥 팔목으로 C방을 막는다.

(ㄱ) 막을때 다른쪽 주먹은 일단 막는쪽 겨드랑 밑에 가져오며 손등은 공히 위로 향한다.

(ㄴ) 막았을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. A방을 막으며 가기

C방을 향하여 오른 팔목으로 막았을 때 :

(1) 좌로 돌며 우족을 A에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서는 동시에 오른 바깥 팔목으로 D방을 막는다.

(2) 우로 돌면서 좌족을 A에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼 바깥 팔목으로 C방을 막는다.

40. 전굴 팔목 바로 앞 막기

가. 자진발 옮겨 디디며 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 자진발로 C에 옮겨 좌전굴로 서자마자 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 C방을 막는다.

(2) 우전굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기자 마자 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 C방을 막는다.

나. 자진발 옮겨 디디며 막아 들어오기

(1) 좌전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기자 마자 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 C방을 막는다.

(2) 우전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기자 마자 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 C방을 막는다.

다. 앞으로 2 보 옮겨디디며 돌기

우족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 팔목으로 D방을 막는다.

* 막을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

* 팔목 앞 막기는 바깥 팔목 만으로서 이루어진다.

* 전굴 팔목 반대 앞막기의 수련 절차도 같다.

41. **전굴수도 걸쳐 막기**

가. 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 막자마자 우권으로 C방을 찌른다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 막자마자 좌권으로 C방을 찌른다.

나. 막아 들어오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 막자마자 좌권으로 C방을 찌른다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 막자마자 우권으로 C방을 찌른다.

* 막을때나 찌를때 다른 주먹은 허리에 당긴다.
* 막는 부위는 목표에 곡선을 이루며 간다.

42. **교차서기 두 팔목 옆 막기**

가. 그자리 막기

모아 준비서기 B

(1) A에 뛰어 좌교차로 서면서 좌 두팔목으로 A방을 막는다.

(2) B에 뛰어 우교차로 서면서 우 두팔목으로 B방을 막는다.

(ㄱ) 막을때에 손등은 공히 위로 향한다.

(ㄴ) 막았을때에 다른 발은 서 있는 발뒤에 가져온다.

나. 막아 나가기

(1) C에 뛰어 좌 교차로 서면서 좌 두팔목으로 C방을 막는다.

(2) C에 뛰어 우 교차로 서면서 우 두팔목으로 C방을 막는다.

다. 뒤로 옮겨 디디며 돌기

C방을 향해서 좌 두팔목으로 막았을 때 :

D에 뛰어 우교차로 서면서 우 두팔목으로 D방을 막는다.

* 교차서기 이권 옆 때리기 때의 수련절차도 이와 같다.

43. 전굴 두팔목 옆 막기

가. 자진발 옮겨 디디며 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 막자마자 좌천굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 오른 팔목으로 하단을 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 두팔목으로 C방을 막자마자 우전굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

나. 자진발 옮겨 디디며 막아 들어오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 C방을 막자마자 우전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 C방을 막자마자 좌전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 오른 팔목으로 하단을 막는다.

다. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 들기

우족을 C에 옮기자마자 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 우 두팔목으로 D방을 막는다.

* 전굴 두팔목 반대막기도 같은 방법으로 수련한다.

막을때 두 손등은 공히 위로 향한다.

좌 두팔목 막기

자진발 때 오른 팔목으로 하단을 막는다.

44. 기마이권 앞 때리기

가. 그자리 때리기

모아 준비서기 B

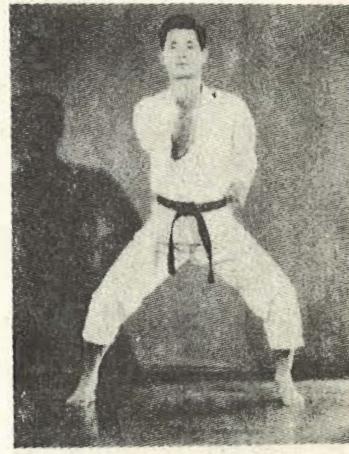
(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 때린다.

(2) 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌이권으로 때린다.

(3) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 때린다.

* 이 세가지 동작을 단번에 한다.

왼 팔목으로 하단을 막으면서 오른 바깥 팔목으로 중단을 막는다.

좌권을 거의 수평으로 올리면서 우이권으로 D방을 때린다.

우이권으로 C방을 때리면서 좌이권을 때린쪽 팔굽에 갖다 대인다.

나. B방을 때리며 가기

(1) 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 C방을 때린다.

(2) 좌족을 우족에 교차시키자마자 우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 C방을 때린다.

다. 옮겨 디디며 돌기

C방을 향하여 우이권으로 때렸을 때

좌로 혹은 우로 돌면서 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌이권으로 D방을 때린다.

45. 전굴 이권 바로 앞 때리기

가. 미끌며 때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 미끌며 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우이권으로 때린다.

(2) 미끌며 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌이권으로 때린다.

나. 미끌며 때려 들어오기

(1) 미끌며 D에 옮겨 C방을 향하여 우전굴로 서면서 우이권으로 때린다

(2) 미끌며 D에 옮겨 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 좌이권으로 때린다

* 전굴이권 반대 앞때리기도 같은 방법으로 수련한다.

46. **전굴장권 올려 막기**

가. **그자리 막기**

모아 준비서기 A

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 낮추어 서면서 우장권 또는 좌장권으로 막는다.

(2) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 C에 옮겨 우전굴로 낮추어 서면서 좌장권 또는 우장권으로 막는다.

1. 막는동안 두 손은 명치 앞에서 교차 된다.
2. 근육을 단련하기 위해서는 천천히 한다.

* 이는 전굴서기에서 빨리하기도 한다.

나. **막아 나가기**

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 낮추어 서면서 좌장권 혹은 우장권으로 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 낮추어 서면서 우장권 혹은 좌장권으로 막는다.

다. **막아 들어오기**

(1) 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 낮추어 서면서 우장권 혹은 좌장권으로 막는다.

(2) 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 낮추어 서면서 우장권 혹은 좌장권으로 막는다.

라. **뒤로 2보 옮겨 디디며 돌기**

(1) 좌족을 D에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 낮추어 서는 동시에 우장권 혹은 좌장권으로 D방을 막는다.

47. **뒷발서기 쌍장권 눌러 막기**

가. **막아 나가기**

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우뒷발로 서면서 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌뒷발로 서면서 막는다.

나. **그자리 돌기**

C방을 향하여 우뒷발 서기를 취했을때

좌로 돌면서 D방을 향하여 우뒷발로 서는 동시에 D방을 막는다.

48. 뒷발서기 장권 올려 막기

가. 그자리 막기

모아 준비서기 C

(1) 좌족을 A에 옮겨 우뒷발로 서면서 좌장권으로 A방을 막는다.

(2) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 좌 뒷발로 서면서 우장권으로 B방을 막는다.

(ㄱ) 막을때 장권은 다 아래로 향한다

(ㄴ) 막기부위는 목표에 원을 그리며 다닥는다.

(ㄷ) 막았을때 팔꿉은 몸에 거의 대인다

(ㄹ) 막았을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

C방을 향하여 좌 뒷발로 섰을때

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우 뒷발로 서는 동시에 좌 장권으로 막는다.

* 뒷발서기로서 손목등 또는 역수도 올려막기도 같은 방법으로 연습되나 막기 부위가 목표에 직선으로 다닥는것만이 다르다.

후굴 장권 올려 막기

가. 미끌며 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 미끌며 C에 옮겨 우후굴로 서자마 자우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우장권으로 막는다.

(2) 좌후굴을 유지한체 미끌며 C에 옮기자마자 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌장권으로 막는다.

(3) 우후굴을 유지한체 미끌며 C에 옮기자마자 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우장권으로 막는다.

나. 미끌며 막아 들어오기

(1) 좌후굴을 유지한체 미끌며 D에 옮기자마자 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 좌장권으로 C방을 막는다.

(2) 우후굴을 유지한체 미끌며 D에 옮기자마자 좌족을 D에 옮겨 좌 후굴로 서면서 우장권으로 C방을 막는다.

뒤로 옮겨 디디며 돌기

좌로 돌며 우족을 D에 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우장권으로 D방을 막는다.

50. 전굴 역수도 올려 막기

가. 자진발 옮겨 디디며 막아나가기

나란히 준비서기

(1) 자진발로 C에 옮겨 좌전굴로 서자마자 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우역수도로 막는다.

(2) 우전굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기자 마자 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌역수도로 막는다.

나. 자진발 옮겨 디디며 막아 들어오기

(1) 좌전굴을 유지한체 미끌며 D에 옮기자마자 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우역수도로 C방을 막는다.

(2) 우전굴을 유지한체 미끌며 D에 옮기자마자 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌역수도로 C방을 막는다.

* 막을때 다른 주먹은 허리에 단긴다.
* 전굴 장권올여막기의 수련 절차도 같으나 막기부위가 목표에 원을그리며 다닿는것만이 다르다.
* 전굴 손목등 올려막기의 연습도 같다.

51. 뒷발 서기 장권 내려 막기

가. 막아 나가기

모아 준비서기 B

(1) 좌족을 C에 옮겨 우뒷발로 서면서 좌장권으로 C방을 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌뒷발로 서면서 우장권으로 C방을 막는다.

(ㄱ) 막을때 막는 장권은 위로 향하고 다른 장권은 아래로 향한다.

(ㄴ) 막기 부위는 목표에 원을 그리며 다닥는다.

(ㄷ) 막았을때 막은 팔목과 손은 거의 수평을 이루며 막은쪽의 팔꿉은 몸에서 너무 떨어져서는 않된다.

(ㄹ) 막았을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. 막아 들어오기

C방을 향하여 좌뒷발로 섰을때

(1) 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 우뒷발로 서면서 좌장권으로 C방을 막는다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 C방을 향하여 좌뒷발로 서면서 우장권으로 C방을 막는다.

52. **전굴 팔목 내려 막기**

가. 2 보 옮겨 디디며 막아 나가기

나란히 준비서기

우족을 좌족앞에 옮기자마자 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 막는다. 이 동작을 반복한다.

(ㄱ) 막기부위는 목표에 직선으로 다 닿는다.

(ㄴ) 막았을때 팔꿉은 몸에서 너무 떨어져서는 안되며 팔꿉은 또한 주먹과 거의 수평을 이룬다.

(ㄷ) 막았을때 다른 주먹은 허리에 당긴다.

나. 그자리 돌기

좌족을 CD선상에 옮기자마자 우로돌며 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 팔목으로 막는다.

* 전굴팔목 반대 내려막기의 수련절차도 이와같다.
* 전굴수도 내려막기도 또한 같은 방법으로 수련한다.

53. **고정서기 ㄷ자 찌르기**

가. 그자리 찌르기

모아 준비서기 B

(1) 좌족을 A에 옮겨 좌 고정으로 서면서 A방을 찌른다.

(2) 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 우 고정으로 서면서 B방을 찌른다.

(3) 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 A에 옮겨 좌 고정으로 서면서 A발을 찌른다.

나. 미끌며 찔러 나가기

(1) 미끌며 C에 옮겨 좌 고정으로 서면서 C방을 찌른다.

(2) 미끌며 C에 옮겨 우 고정으로 서면서 C방을 찌른다.

다. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

C방을 향하여 좌 고정으로 섰을때;

우족을 C에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우 고정으로 서는 동시에 D방을 찌른다.

* 후굴서기 ㄷ자 찌르기의 수련방법도 같다.

54. **후굴 몸둥이 막기**

가. 미끌며 자진발 막아 나가기

모아 준비서기 A

(1) 미끌며 C에 옮겨 우후굴로 서면서 막자마자 같은 자세를 유지하면서 자진발로 D에 옮긴다.

(2) 미끌며 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 막자마자 같은 자세를 유지하면서 자진발로 D에 옮긴다.

나. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 D방을 막는다.

* 후굴 몸둥이 잡기의 수련방법도 같다.

* 고정서기 몸둥이 막기도 같은 방법으로 연습한다.

55. **전굴쌍권 뒤집어 찌르기**

가. 2보 옮겨 디디며 찔러 나가기

모아 준비서기 A

우족을 좌족앞에 옮기자마자 좌족을 구르면서 C에 옮겨 좌전굴로 서는 동시에 C방을 찌른다. 이를 반복한다.

나. 뒤로 2 보 옮겨 디디며 돌기

좌족을 D에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 D방을 찌른다.

* 찔렀을때 두 주먹은 평행을 이루고 팔굽은 허리에 거의 대인다 그리고 공격부위는 목표에 원을 그리며 다닥는다.

* 전굴쌍권 세워 찌르기의 수련절차도 같으나 공격부위가 목표에 직선으로 다닥는 것과 찔렀을때 팔굽이 약간 굽는것만이 다르다.

56. **사선서기 교차 주먹 눌러막기**

가. B방을 막으며 가기

모아 준비서기 C

(1) 우족을 B에 옮겨 우사선으로 서면서 C방을 막는다.

(2) 좌족을 우족뒤에 가져오자마자 우족을 B에 옮겨 우사선으로 서면서 C방을 막는다.

막았을때 교차점은 하복부앞에 온다.

막을때 손등은 공히 위로 향한다.

좌족을 우족 뒤에 가져오면서 B방을 본다.

우사선서기

57 전굴 교차주먹 눌러막기

가. 2보 옮겨디디며 미끄름발 막아 나가기

팔자 준비서기

우족을 좌족앞에 옮기자마자 C에 미끌어 좌전굴로 서는 동시에 C방을 막는다. 이 동작을 반복한다.

나. 2보 옮겨 디디며 미끄름발 막아 들어오기

좌족을 우족뒤에 가져오자마자 D에 미끌어 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 C방을 막는다.

다. 앞으로 2보 옮겨 디디며 돌기

우족을 C에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 D방을 막는다.

* 막았을때 팔꿉은 몸에서 너머 떠러져서는 안되고 교차점은 하복부 앞에 와야 한다.

* 후굴교차 주먹 눌러막기의 수련방법도 이와 같다.

58. 후굴 교차수도 막기

가. 옮겨 디디며 자진발 막아 나가기

모아 준비서기 B

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 막자마자 우후굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 좌권으로 찌른다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 막자마자 좌후굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 우권으로 찌른다.

(ㄱ) 막을 때 손바닥은 공히 상대방을 향한다.

(ㄴ) 막았을 때 팔목의 교차점은 막은쪽 가슴앞에 온다.

(ㄷ) 막았을 때 막은쪽 팔꿉은 거의 몸에 닿는다.

나. 옮겨 디디며 자진발 막아 들어오기

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 C방을 막자마자 우후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 좌권으로 찌른다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 C방을 막자마자 좌후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 우권으로 찌른다.

59. **기마 팔목 산막기**

가. **B방을 미끌며 막아가기**

모아 준비서기 C

(1) 미끌며 B에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 막는다.

(2) 기마서기를 유지한체 B에 미끌면서 막는다. * ii를 반복한다.

나. **A방을 미끌며 막아가기**

기마서기를 유지한체 A에 미끌면서 막는다. 이 동작을 반복한다.

* 미끌때 팔목은 목앞에서 교차시킨다.

다. **막아 나가기**

(1) 좌족을 C에 구르며 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 막는다.

(2) 우족을 C에 구르며 옮겨 A방을 향하여 기마로 서면서 막는다.

* 기마수도 산막기의 수련절차도 이와같다.

60. **후굴평관수 하단 뚫기**

가. **그자리 뚫기**

모아 준비서기 C

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 우 평관수로 뚫자마자 좌족을 우족에 당겨 B방을 향하여 모아 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단옆 막기를 하는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌 평관수로 뚫자마자 우족을 좌족에 당겨 A방을 향하여 모아 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를 하는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.

나. **미끌며 자진발 뚫어 나가기**

(1) 미끌며 C에 옮겨 우후굴로 서면서 우 평관수로 뚫자마자 우후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기는 동시에 오른 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를 하는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.

(2) 미끌며 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌 평관수로 뚫자마자 좌후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를 하는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.

* 전굴평관수 하단 반대뚫기의 수련절차도 이와같다.

(ㄱ) 뚫을때 손등은 공히 위로 향한다.

(ㄴ) 뚫었을 때 손바닥은 공히 위로 향한다.

61. 후굴수도 하단 막기

가. 막아 나가기

모아 준비서기 B

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 막는다.

(2) 우족은 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 막는다.

(ㄱ) 막을때 두손을 평행으로 올린다.

(ㄴ) 막기부위는 목표에 직선으로 다닥는다.

나. 앞으로 2 보 옮겨 디디며 돌기

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌수도로 D방을 막는다.

* 후굴 팔목 하단막기의 수련절차는 이와 같으나 막았을때에 다른 주먹을 허리에 당기는 것만이 다르다.

62. 후굴 역수도 하단 막기

가. 미끌며 막아 나가기

모아 준비서기 B

(1) 미끌며 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌역수도로 막는다.

(2) 미끌며 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우역수도로 막는다.

(ㄱ) 막는동안 두 수도는 시종 평행을 이룬다.

(ㄴ) 막았을때 막은 쪽의 팔꿉은 몸에거의 대인다.

나. 미끌며 막아 돌아오기

(1) 미끌며 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 우후굴로 서면서 좌역수도로 C방을 막는다.

(2) 미끌며 좌족을 D에 옮겨 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 우역수도로 C방을 막는다.

다. 뒤로 2보 옮겨디디며 돌기

우족을 D에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌역수도로 D방을 막는다.

* 막기부위는 목표에 직선으로 혹은 원을 이루며 다닥는다.

63. **전굴 돌려차기**

가. **차 나가기**

좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 두팔을 좌우로 벌린다.

(ㄱ) 좌족을 A에 옮기면서 우족으로 BC방을 차자마자 C에 내려 우전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

(ㄴ) 우족을 B에 옮기면서 좌족으로 AC방을 차자마자 C에 내려 좌전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

나. **차 들어오기**

(1) 우족을 B에 옮기면서 좌족으로 AC방을 차자마자 D에 내려 우전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

(2) 좌족을 A에 옮기면서 우족으로 BC방을 차자마자 D에 내려 좌 전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

다. **앞으로 2보 옮겨 디디며 돌기**

좌족을 A에 옮기면서 우족으로 BC방을 차자마자 C에 내려 좌로혹은 우로돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

64. **후굴돌려 차기**

가. **차 나가기**

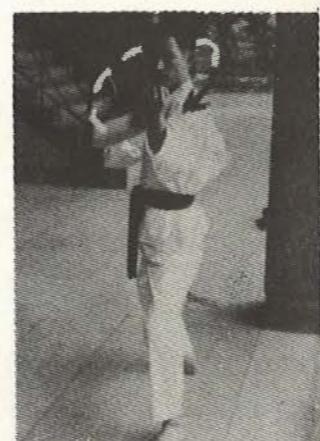
좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

(1) 우족으로 BC방을 차자마자 C에 내려 좌후굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

(2) 좌족으로 AC방을 차자마자 C에 내려 우후굴로 서면서 팔목대비막기를 취한다.

나. **차 들어오기**

(1) 우족으로 AC방을 차자마자 D에 내려 우후굴로 서면서 팔목대비막기를 취한다.

(2) 좌족으로 BC방을 차자마자 D에 내려 좌후굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

65. **후굴이권 내려 때리기**

가. **때려 나가기**

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 구르며 옮겨 좌후굴로 서는 동시에 우이권으로 때린다.

(2) 좌족을 C에 구르며 옮겨 우후굴로 서면서 좌이권으로 때린다.

나. **앞으로 2보 옮겨디디며 돌기**

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 우이권으로 D방을 때린다.

* 후굴 유권 내려 때리기의 수련절차도 이와같다.

(ㄱ) 공격부위는 목표에 원을 그리며 다닥는다.

(ㄴ) 때렸을때 팔꿉을 약간 꾸부리며 때린 주먹은 어깨와 수평을 이룬다.

(ㄷ) 때렸을때에 다른 주먹은 허리에 당긴다.

66. **뒷발서기 유권 내려 때리기**

때려 나가기

나란히 준비서기

(1) 우족을 C에 옮겨 좌뒷발로 서면서 우유권으로 때린다.

(2) 좌족을 C에 옮겨 우뒷발로 서면서 좌유권으로 때린다.

(ㄱ) 공격부위는 목표에 원을 그리며 다닥는다.

(ㄴ) 때렸을때 주먹은 어깨와 수평을 이루며 팔꿉은 편다.

(ㄷ) 때렸을때에 다른 주먹은 허리에 당긴다.

* 수도내려 때리기의 수련방법도 같다.

* 뒷발서기 이권 내려 때리기의 수련절차도 이와같다.

67. **반대 돌려차기**

가. **그 자리차기**

모아 준비서기 B

(1) 우족으로 BD방을 차자마자 준비서기로 돌아온다.

(2) 좌족으로 AD방을 차자마자 준비서기로 돌아온다.

나. **차 나가기**

(1) 좌족을 C에 옮기자마자 우족으로 AC방을 찬다음 C에 내려 우전굴로 서면서 팔목 대비막기를 취한다.

(2) 좌족으로 BC방을 차자마자 C에 내려 좌전굴로 서면서 팔목대비막기를 취한다.

다. **차 들어오기**

(1) 좌족으로 AD방을 차자마자 D에 내려 C방을 향하여 우전굴로 서면서 팔목 대비막기를 취한다.

(2) 우족으로 BD방을 차자마자 D에 내려 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 팔목대비막기를 취한다.

68. **기마 반달차기**

가 **A방을 차며가기**

좌족을 A에 옮겨 기마로 서면서 왼손을 A방에 뻗친다.

(1) 우족으로 왼 손바닥을 차자마자 A에 내려 D방을 향하여 기마로서면서 오른 앞팔꿉으로 왼 손바닥을 때린다.

(2) 오른 손을 A에 뻗친다음 좌족으로 오른 손바닥을 차자마자 A에 내려 C방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼 앞팔꿉으로 오른 손바닥을 때린다.

나. **B방을 차며가기**

C방을 향하여 기마로 섰을때

(1) 오른 손을 B방에 뻗친다음 좌족으로 오른 손바닥을 차자마자 B에 내려 D방을 향하여 기마로 서면서 왼 앞팔굽으로 오른 손바닥을 때린다.

(2) 왼 손을 B방에 뻗친다음 우족으로 왼 손바닥을 차자마자 B에 내려 C방을 향하여 기마로 서면서 오른 앞팔꿉으로 왼 손바닥을 때린다.

* 공격부위는 목표에 반달을 이루며 다닥는다. 그리고 차는동안 뻗친 손을 움직이지 말아야 한다.

69 기마 9자막기

가. A방을 미끌며 막아가기

八자 준비서기

(1) 미끌며 A에 옮겨 기마로 서면서 우 9자 막기를 취한다.

(2) 기마를 유지한체 미끌며 A에 옮기면서 두손의 위치를 바꾼다.

나. B방을 미끌며 막아가기

기마를 유지한체 미끌며 B에 옮기면서 두손의 위치를 바꾼다.

막았을때 위에 있는 주먹은 가슴 앞에 그리고 아래 있는 주먹은 하복부 앞에 와야 하며 유권은 공히 아래로 향한다.

70. 전굴 9자 막기

가. 옮겨디디며 자진발 막아 나가기

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우 9자 막기를 취하자마자 좌전굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 두 손의 위치를 바꾼다.

(2) 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우 9자 막기를 취하자마자 우전굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 두 손에 위치를 바꾼다.

나. 옮겨디디며 자진발 막아 돌어오기

(1) 좌족을 D에 옮겨 C방을 향하여 우전굴로 서면서 우 9자 막기를 취하자마자 우전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 두 손의 위치를 바꾼다.

(2) 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 우 9자 막기를 취하자마자 좌전굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 두 손의 위치를 바꾼다.

다. 뒤로 2보 옮겨 디디며 돌기

좌족을 D에 옮기자마자 좌로 혹은 우로 돌면서 D방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 막는다.

71. 기마 도로 차기

그자리 차기

우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(1) 우족으로 A방을 차자마자 빨리 내려 준비서기로 돌아온다.

(2) 좌족으로 B방을 차자마자 빨리 내려 준비 서기로 돌아온다.

* 차는 동안 두팔은 그대로 둔다.

* 사선서기로 도로 차기의 **수련방법도 이와같다.**

72. 이중 차기

가. 그자리 차기

나란히 준비서기

(1) 우족으로 B방을 눌러 차자마자 C방을 걸쳐 찬다음 내려 준비서기로 돌아온다.

(2) 좌족으로 A방을 눌러 차자마자 C방을 걸쳐 찬다음 내려 준비서기로 돌아온다.

나. 차 나가기

좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 두팔을 좌우로 벌린다.

(1) 우족으로 C방을 앞차 부시자마자 B방을 옆차 찌른 다음 C에 내려 우전굴로 서는 동시에 두 팔을 좌우로 벌린다.

(2) 좌족으로 C방을 앞차 부시자마자 A방을 옆차 찌른 다음 C에 내려 좌전굴로 서는 동시에 두팔을 좌우로 벌린다.

다. 차 들어오기

(1) 좌족으로 C방을 앞차 부시자마자 A방을 옆차 찌른 다음 D에 내려 우전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

(2) 우족으로 C방을 앞차 부시자마자 B방을 옆차 찌른 다음 D에 내려 좌전굴로 서면서 두 팔을 좌우로 벌린다.

라. B방을 차며가기

우족을 B에 옮겨 기마로 서면서 오른 손을 B에 뻗친다.

(1) 좌족으로 오른 손바닥을 반달로 차자마자 B방을 옆차 찌른 다음 B에내려 기마로 서면서 왼 손을 B방에 뻗친다.

(2) 우족으로 왼 손바닥을 반달로 차자마자 B방을 옆차 찌른 다음 B에 내려 기마로 서면서 오른 손을 B방에 뻗친다.

마. A방을 차며가기

C방을 향하여 기마로 서서 왼손을 A방에 뻗쳤을때 :

(1) 우족으로 왼 손바닥을 반달로 차자마자 A방을 옆차 찌른 다음 A에 내려 기마로 서면서 오른 손을 A방에 뻗친다.

(2) 좌족으로 오른 손바닥을 반달로 차자마자 A방을 옆차 찌른다음 A에 내려 기마로 서면서 왼 손을 A방에 뻗친다.

73. 2 보 옮겨 디디어 미끌며 돌기

가. C방을 향하여 좌전굴로 서서 팔목대비 막기를 취했을때 :

(1) 우족을 C에 옮기자마자 우로 돌면서 미끌은 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 우전굴로 서는동시에 팔목대비막기를 취한다.

(2) 우족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 미끌은 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 좌 뒷발로 서는 동시에 우장권으로 올려막는다.

나. C방을 향하여 좌후굴로 서서 수도 대비막기를 취했을때 :

(1) 좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 미끌은 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 수도 대비막기를 취한다.

(2) 좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 미끌은 발로 C에 옮겨 A방을 향하여 기마로 서는 동시에 왼 팔목으로 D방 하단을 막는다.

* 같은 원칙이 3보 옮겨디디어 미끌며 돌기에도 적용된다.

74. **삼중 차기**

가. **그자리 차기**

나란히 준비서기

(1) 우측으로 D방을 뒤차찌르고 C방을 비틀어 차자마자 AC방을 돌려 찬 다음 내려 준비서기로 돌아온다.

(2) 좌측으로 D방을 뒷차 찌르고 C방을 비틀어 차자마자 BC방을 돌려 찬 다음 내려 준비서기로 돌아온다.

나. **차 나가기**

좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 팔목 대비막기를 취한다.

(1) 우측으로 C방을 앞차부시고 B방을 옆차 찌르자마자 AC방을 돌려 찬 다음 C에 내려 우전굴로 서면서 팔목대비막기를 취한다.

(2) 좌측으로 C방을 앞차 부시고 A방을 옆차 찌르자마자 BC방을 돌려 찬 다음 C에 내려 좌전굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

다. **차 들어오기**

(1) 좌측으로 C방을 앞차부시고 A방을 옆차 찌르자마자 BC방을 돌려 찬다음 D에 내려 우전굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

(2) 우측으로 C방을 앞차부시고 B방을 옆차 찌르자마자 AC방을 돌려 찬 다음 D에 내려 좌전굴로 서면서 팔목대비 막기를 취한다.

75. **후굴수도 대비막기와 중지권 찌르기**

가. **옮겨디디며 막고 자진발 찔러 나가기**

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 막자마자 우후굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 우중지권으로 찌른다.

(2) 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 막자마자 좌후굴을 유지한체 자진발로 C에 옮기면서 좌중지권으로 찌른다.

나. **옮겨디디며 막고 찔러 들어오기**

(1) 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 C방을 막자마자 우후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 우중지권으로 찌른다.

(2) 좌족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 C방을 막자마자 좌후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 좌중지권으로 찌른다.

다. **앞으로 2보 옮겨디디며 돌기**

좌족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 D방을 막은다음 우후굴을 유지한체 자진발로 D에 옮기면서 우중지권으로 찌른다.

76. **전굴역수도 앞 때리기와 무릎 돌려차기**

가. **때리고 차며 나가기**

나란히 준비서기

(1) 좌족을 C에 구르며 옮겨 좌전굴로 서면서 우역수도로 상단을 때리자마자 좌족을 A에 옮기는 동시에 오른 무릎으로 돌려찬다.

(2) 우족을 C에 구르며 옮겨 우전굴로 서면서 좌역수도로 상단을 때리자마자 우족을 B에 옮기는 동시에 왼 무릎으로 돌려찬다.

* 전굴역수도 바로 때리기의 연습도 같은 방법으로 한다.

제 6 장

형(型)

제 1 절 서 론

오늘날과 같이 발전된 대련방법이 있기전까지는 실제의 상대를 놓고 대련하기는 어려웠든 까닭에 상대방이 없이 혼자서 대련할수 있도록 공방에 필요한 여러 가지의 동작과 움직이는 방법을 이론에 맞도록 엮어 놓은것을 형이라 했다.

따라서 형은 여러가지 상항하에 수명의 적을 조직적으로 상대할 수 있도록 공격과 방어의 동작을 과학적으로 연결한 하나에 표본이다. 형을 연습함으로서 여러개의 기본동작을 혼합수련하고 대련의 기술을 향상시키며, 융통성 있는 동작을 기르고 중심의 이동방법을 익숙시키는 동시에 근육단련 및 호흡을 조절하고 또한 기본 수련에서 습득할수 없는 어떤 특수한 기술을 연마할 수 있다. 대부분의 형은 수세기 동안 여러 태권도 대가들에 의하여 창안되고 발전된것이기 때문에, 그수가 많을 뿐만 아니라 각각 특징을 지니고 있다. 이것을 대별한다면 소림유 소령유 그리고 창헌유등의 셋으로 나눌수 있다.

형을 연습함에 있어서 유의할 사항은

1. 모—든 형은 시작한 지점(×)에 와서 끝마치어야 한다.
2. 항시 정확한 자세와 목표에 대한 몸의 방향을 적절히 유지해야 한다.
3. 힘을 넣을 때에는 넣고 뺄때는 빼야한다.
4. 힘의 불필요한 소모를 덜기 위하여 동작은 부드럽고 율동적이라야 한다. 그리고 여하한 경우를 막론하고 동작이 딱딱해서는 않된다.
5. 빠를때는 빠르게 느릴때는 느리게 함으로서 형의 무용화를 방지한다.
6. 한형을 충분히 습득한 뒤에 다음형을 배우는것이 좋다.

* 이책에 써 있는 형은 D방을 향하여 섰을때를 가정한다(연무선 참조)

제 2 절 각종형의 해설

창헌유에 특징은 가볍고 무거운 동작 그리고 빠르고 느린 동작을 혼합함으로서 몸이가벼운 사람도 무거운 동작을 할 수 있는 반면 몸이무거운 사람도 가벼운 동작을 할수 있도록 한것과, 족기를 광범위하게 사용한데 있다. 그리고 각형의 이름이나 동작의수 또는 연무선은 역사적 인물들의 이름이나 호를 땋고 또한 그 시대에 이러난 사실을 상징한 것이다.

1. 천 지 : 문자그대로 하늘과 땅이란 말인데 이는 우주의 창조와 인간의 시초를 뜻한 것으로서 초십자들이 맨 처음에 배우는 형이다. 그리고 연무선 十자를 두번 도는 것은 한번은 하늘을 의미하고 또한번은 땅을 의미한 것이다.

2. 단 군 : 기원전 2333년에 이 나라를 창조한 단군성조를 뜻한것이다.

3. 도 산 : 평생을(1876~1938) 독립운동과 학계에 헌신한 안창호선생의 아호를 딴 것이다.

4. 원 효 : 신라에 686년 불교를 처음으로 전수한 원효대사를 뜻한 것이다.

5. 율 곡 : 한국의 공자라고 불리어진 철인(哲人)이자 학자인 이이(1536~1584) 선생의 아호를 딴 것으로서 38개 동작은 그가 탄생한 지역의 위도를 그리고 연무선(士)자는 선비를 의미한 것이다.

6. 중 근 : 한국에 대한 초대의 일본 총독이며 한일합방에 괴수로 알려진 이등박문을 암살한 애국자 안중근의사를 뜻한 것으로 32개 동작은 그가 1910년 여순옥에서 순국할 때의 년령을 의미한 것이다.

7. 퇴 계 : 한학에 권위자인 대학자 이황(16세기)선생의 아호를 딴 것으로서 37개 동작은 그가 탄생한 지역의 위도를 그리고 연무선(士)은 선비를 의미한 것이다.

8. 화 랑 : 1350년전 신라때에 청소년으로 구성된 단체로서 삼국통일의 원동력이 된 화랑도를 뜻한 것이다.

9. 충 무 : 오늘날 잠수함의 모체인 거북선을 1952년에 발명한 이순신장군의 시호를 딴 것으로서 이형이 좌권 공격으로 끝마친 것은 넘쳐 흐르는 충성심에 사로잡혀 그가 갖이고 있는 능력을 다 발휘할 기회를 갖지 못하고 순직한 것을 상징한 것이다.

10. 광 개 : 만주대륙의 대부분을 포함한 모든 실지(失地)를 회복한 고구려 19대왕인 광개 토대왕을 의미한 것이다. 연무선(土)은 실지를 회복하고 또 강토를 넓힌것을 표시하며 39개 동작은 39년간의 재임을 뜻합이다.

11. 포 은 : 저 유명한 시조 "아몸이 죽고 죽어 일백번 고쳐죽어 백골이 진토되어…" 를 읊은 고려 말기의 충신이자 물리학의 선구자인 정몽주(1400)선생의 아호를 딴 것으로서 연무선(--)은 변함없는 충절을 표시한 것이다.

12. 계 백 : 백제의 명장 계백장군(660)을 뜻한것으로서 연무선(1)은 엄격한 군기를 표시한 것이다.

13. 유 신 : 삼국을 통일한 신라의 김유신장군을 뜻한것으로서 68개 동작은 그가 통일한해 668년의 마지막 두 숫자를 표시한 것이다.

14 충 장 : 임진왜란(400년전)의 익호 장군으로 용맹을 떨친 무등산의 설화주인공 김덕령장군의 시호를 딴 것이다. 형의 마지막 동작이 윈 손으로 그친것은 장군이 27세에 의거하여 모함으로 여주옥중에서 억울한 죽엄을 할때 "춘산에 불이나니 못다핀 꽃 다 붙는다"라고 읊은 시조와 같이 할일을 다하지 못하였음을 의미한다.

15. 을 지 : 7세기 때의 고구려의 명장 을지문덕장군의 이름을 딴것으로서 연무선(ㄱ)은 그이름의 첫자를 표시한 것이다.

16. 삼 일 : 이는 1919년 역사적인 3.1 독립 운동이 시작된 3월 1일을 의미한 것이며 33개 동작은 독립선언문에 서명한 33인의 민족대표를 뜻한 것이다.

17. 최 영 : 고려 말기(14세기)의 수상이며 삼군도통사였던 최영장군의 이름을 딴 것이다.

18. 고 당 : 평생을 독립운동과 학계에 헌신한 애국자 조만식선생의 호를 딴것으로서 39개 동작은 그가 탄생한 지역의 위도와 투옥된 회수를 의미한 것이다.

19. 세 종 : 1443년에 한글과 측우기를 발명한 세종대왕을 의미한다. 연무선(王)은 대왕을 의미하며 24개 동작은 훈민정음의 숫자를 뜻합이다.

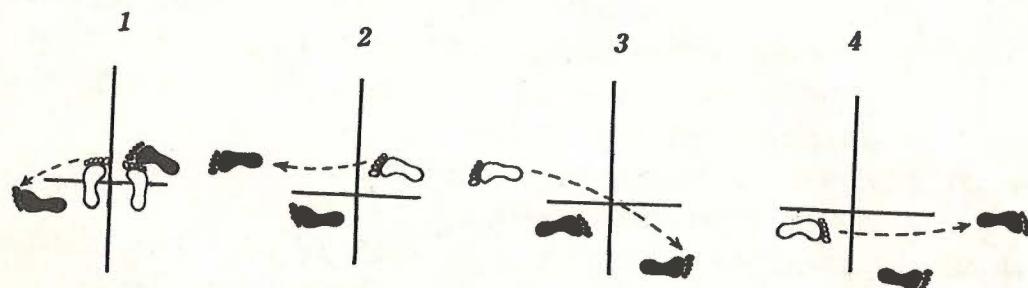
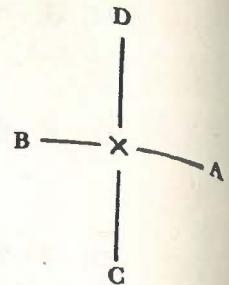
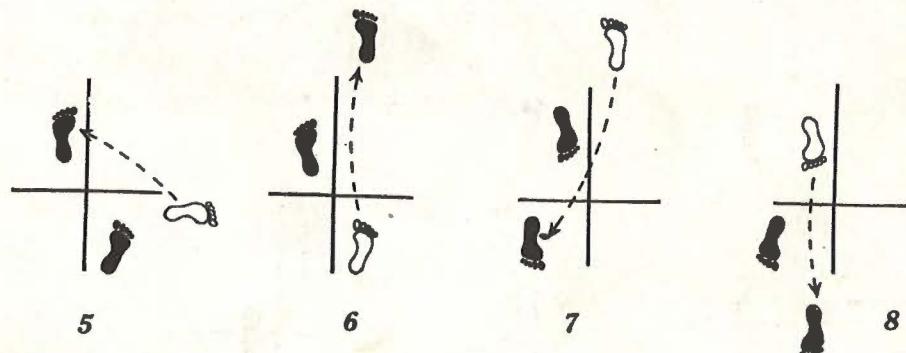
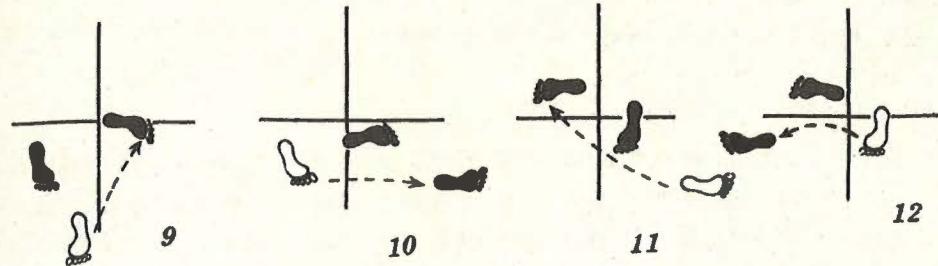
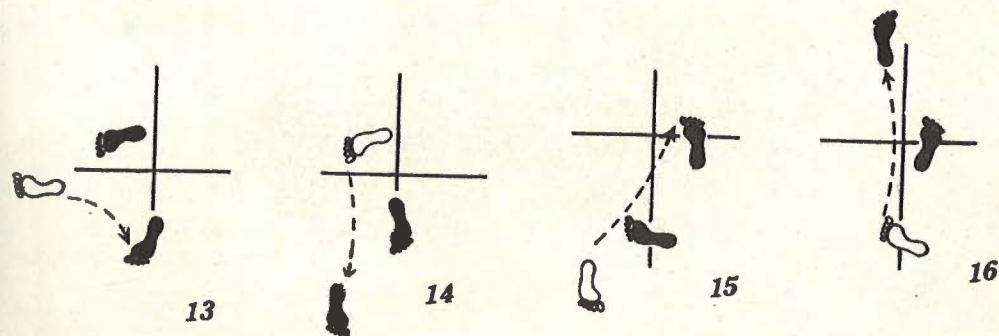
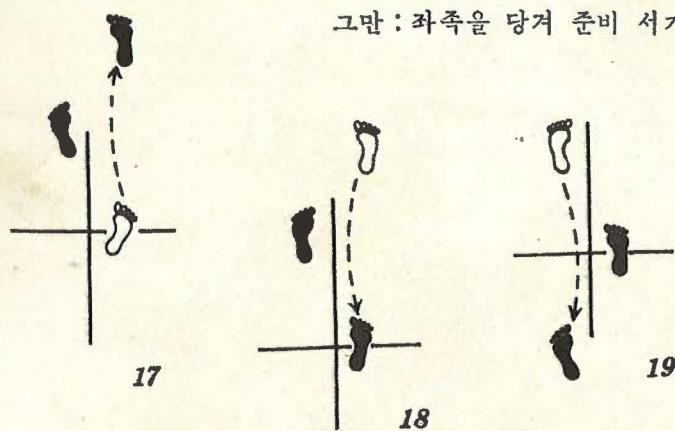
20. 통 일 : 남북 통일의 결의를 의미하며 연무선(1)은 단일민족을 뜻합이다.

1. 천지 형

연무선 : +

19 동작

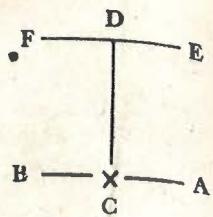
나란히 준비서기

1. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
2. 우족을 B에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
3. 우로 돌며 우족을 A에 옮겨 A방을 향하여 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 하단을 막는다.
4. 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

5. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
6. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
7. 우로 돌며 우족을 C에 옮겨 C방을 향하여 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 하단을 막는다.
8. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

9. 좌족을 A에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 안팔목으로 중단을 막는다.
10. 우족을 A에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
11. 우로 돌며 우족을 B에 옮겨 B방을 향하여 좌후굴로 서면서 오른 안팔목으로 중단을 막는다.
12. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

13. 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 안팔목으로 중단을 막는다.
14. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
15. 우로 돌며 우족을 D에 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서면서 오른 안팔목으로 중단을 막는다.
16. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

17. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
18. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
19. 좌족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
그만 : 좌족을 당겨 준비 서기로 돌아온다.

2. 단군 형

연무선 : 工

21 동작

나란히 준비서기

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
2. 우족을 B에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.
3. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
4. 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.

5. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
6. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.
7. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.
8. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.

9. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 취한다.
10. 우족을 E에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.
11. 우족을 F에 옮겨 좌후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 취한다.
12. 좌족을 F에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.

13. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
14. 왼팔목으로 추켜 막는다.

* 13. 14는 빨리한다.

15. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.
16. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
17. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.

18. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 중단 옆 때리기를 한다.
19. 우족을 B에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.
20. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 중단 옆 때리기를 한다.
21. 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

3. 도산 형

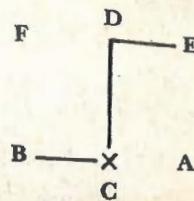
연무선 : ⅃

24 동작

나란히 준비서기

1. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를한다.
2. 우권으로 중단을 찌른다.
3. 좌족을 AB선상에 옮기자마자 A방을 향하여 우전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를 한다.
4. 좌권으로 중단을 찌른다.
5. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단대비 막기를 취한다.
6. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우종관수로 뚫는다.
7. 좌로 돌며 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌이권으로 상단 옆 때리기를 한다.
8. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우이권으로 상단 옆 때리기를 한다.
9. 좌족을 E에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
10. 우권으로 중단을 찌른다.
11. 좌족을 EF선상에 옮겨 F방을 향하여 우전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단 옆 막기를 한다.
12. 좌권으로 중단을 찌른다.
13. 좌족을 CE에 옮겨 좌전굴로 서면서 바깥 팔목으로 상단을 헤쳐 막는다.
14. 두손은 그대로 우족으로 중단을 앞차 부신다.
15. 우족을 CE에 내려 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
16. 좌권으로 중단을 찌른다.

* 15. 16은 빨리한다.

17. 우족을 CF에 옮겨 우전굴로 서면서 바깥 팔목으로 상단을 헤쳐 막는다.
18. 두손은 그대로 좌족으로 중단을 앞차 부신다.
19. 좌족을 CF에 내려 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

20. 우권으로 중단을 찌른다.

* 19. 20은 빨리한다.

21. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
22. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.
23. 좌족을 B에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 좌수도로 중단옆때리기를 한다.
24. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 우수도로 중단옆때리기를 한다.

그만. 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

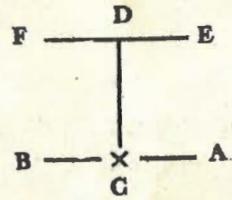
7 동작

4. 원효 형

연무선 : 工

28 동작

모아 준비서기 A

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 취한다.
2. 우수도로 상단을 안으로 때리면서 좌유권을 오른 어깨앞에 가져온다.
3. 좌족을 내밀어 고정으로 서면서 좌권으로 B방 중단을 찌른다.
4. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에옮겨 좌후굴로 서면서 쌍팔목막기를 취한다.
5. 좌수도로 상단을 안으로 때리면서 우유권을 왼 어깨앞에 가져온다.
6. 우족을 내밀어 고정으로 서면서 우권으로 A방 중단을 찌른다.
7. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌권을 우권에 가져오는 동시에 좌족을 오른 무릎관절에 당긴다.
8. 좌족으로 D방 중단을 옆차 찌른다.
9. 좌족을 D에 내려 우후굴로 서면서 수도중단대비막기를 취한다.
10. 우족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도 중단 대비막기를 취한다.
11. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도 중단 대비막기를 취한다.
12. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우종관수로 뚫는다.
13. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 취한다.
14. 우수도로 상단을 안으로 때리면서 좌유권을 오른 어깨앞에 가져온다.
15. 좌족을 내밀어 고정으로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
16. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 F에 옮겨 좌후굴로 서면서 쌍팔목막기를 취한다
17. 좌수도로 상단을 안으로 때리면서 우유권을 왼 어깨 앞에 가져온다.
18. 우족을 내밀어 고정으로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
19. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 안 팔목으로 돌리며 막는다.
20. 두손은 그대로 우족으로 하단을 앞차 부신다.
21. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
22. 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.
23. 두손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차 부신다.
24. 좌족을 C에 내려 좌전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
25. 우권을 좌권에 가져오면서 우족을 왼 무릎관절에 당긴다.
26. 우족으로 C방중단을 옆차 찌른다.
27. 우족을 C에 내리자마자 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
28. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.

그만. 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

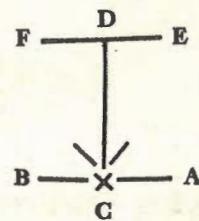
5. 율곡 형

연무선 : 士

38 동작

나란히 준비서기

1. 좌족을 B에 옮겨 기마로 서면서 좌권을 D방에 뻗친다.
2. 우권으로 중단을 찌른다.
3. 좌권으로 중단을 찌른다.
 * 2.3은 빨리 한다.
4. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에옮겨 기마로 서면서 우권을 D방에 뻗친다.
5. 좌권으로 중단을 찌른다.
6. 우권으로 중단을 찌른다.
 * 5.6은 빨리한다.

7. 우족을 AD에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 안 팔목으로 상단을 옆막기를 한다.
8. 두손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차부신다
9. 좌족을 AD에 내려 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
10. 우권으로 중단을 찌른다.
 * 9.10은 빨리한다.
11. 좌족을 BD에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 안 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
12. 두손은 그대로 우족으로 하단을 앞차부신다
13. 우족을 BD에 내려 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
14. 좌권으로 중단을 찌른다.
 * 13.14는 빨리한다.
15. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 상단을 걸쳐 막는다.
16. 좌수도로 상단을 걸쳐 막는다.
17. 우권으로 중단을 찌른다.
 * 16.17은 빨리한다.
18. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 상단을 걸쳐 막는다.

19. 우수도로 상단을 걸쳐 막는다.
20. 좌권으로 중단을 찌른다.
 * 19.20은 빨리한다.
21. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
22. 좌권을 우권에 가져오면서 좌족을 오른 무릎관절에 당긴다.
23. 좌족으로 D방 중단을 옆차 찌른다.
24. 좌족을 D에 내려 좌전굴로 서면서 오른 앞팔굽으로 왼 손바닥을 때린다.
25. 우권을 좌권에 가져오면서 우족을 왼 무릎관절에 당기는 동시에 C방을 본다.
26. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
27. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 왼 앞팔굽으로 오른 손바닥을 때린다.
28. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 쌍수도 막기를 취한다.
29. 우족을 E에 옮겨 우전굴로 서면서 우 종관수로 뚫는다.
30. 우족을 F에 옮겨 좌후굴로 서면서 쌍수도 막기를 취한다.
31. 좌족을 F에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 종관수로 뚫는다.
32. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
33. 우권으로 중단을 찌른다.
34. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
35. 좌권으로 중단을 찌른다.
36. C에 뛰어 B방을 향하여 좌교차로 서면서 좌이권으로 상단옆 때리기를 한다.
37. 우족을 A에 옮겨 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 상단을 막는다.
38. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 상단을 막는다.

그만. 좌족을 당겨 준비 서기로 온다.

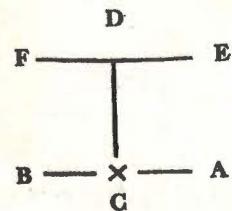
6. **중근 형**

연무선 : 工

32 동작

모아 준비서기 B

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 좌역수도로 중단 옆막기를 한다.
2. 두손은 그대로 좌족으로 B방 하단을 앞차부신다.
3. 좌족을 B에 내리자마자 우족을 B에 옮겨 좌뒷발로 서면서 우장권으로 올려 막는다.
4. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 우역수도로 중단 옆막기를 한다.
5. 두손은 그대로 우족으로 A방 하단을 앞차부신다.
6. 우족을 A에 내리자마자 좌족을 A에 옮겨 우뒷발로 서면서 좌장권으로 올려 막는다.
7. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
8. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 오른 윗 팔꿉으로 D방 상단을 때린다.
9. 우족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
10. 우족을 내밀어 우전굴로 서면서 왼 윗팔꿉으로 D방 상단을 때린다.
11. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.
12. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
13. 우족을 CD선상에 옮기자마자 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 교차 주먹으로 추켜 막는다.
14. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 좌이권으로 중단 옆 때리기를 한다.
15. 좌족을 E에 내밀어 좌전굴로 서면서 왼 팔목을 안으로 당겨 손등이 아래로 향할 때까지 튼다.

* 14. 15는 빨리한다.

16. 우권으로 상단을 찌른다.
17. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 F에 옮겨 좌후굴로 서면서 우이권으로 중단옆때리기를 한다.
18. 우족을 F에 내밀어 우전굴로 서면서 오른 팔목을 안으로 당겨 손등이 아래로 향할 때까지 튼다.

* 17. 18은 빨리한다.

* 15. 18은 잡혔을때 푸는 동작이다.

19. 좌권으로 상단을 찌른다.
20. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 상단을 막는다.
21. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
22. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
23. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 상단을 막는다.
24. 우족을 당겨 좌후굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
25. 좌족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
26. 좌족을 C에 내려 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
27. 우족은 그대로 좌전굴로 낮추어 서면서 우장권으로 눌러 막는다.
28. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
29. 좌족은 그대로 우전굴로 낮추어 서면서 좌장권으로 눌러 막는다.
30. 좌족을 우족에 당겨 A방을 향하여 모아서면서 우권을 왼 가슴앞에 서서히 수평으로 가져온다.
31. 우족을 A에 옮겨 고정으로 서면서 몽둥이막기를 취한다.
32. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 B에옮겨 고정으로 서면서 몽둥이막기를 취한다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

7. 퇴계 형

연무선 : 士

37 동작

모아 준비서기 B

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 안팔목으로 중단 옆막기를 한다.
2. 좌족을 내밀어 B방을 향하여 좌전굴로 서면서 우평관수로 하단을 뚫는다.
3. 좌족을 우족에 당겨 D방을 향하여 모아 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단을 막는동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.
4. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 안팔목으로 중단 옆막기를 한다.
5. 우족을 내밀어 A방을 향하여 우전굴로 서면서 좌평관수로 하단을 뚫는다.
6. 우족을 좌족에 당겨 D방을 향하여 모아 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단을 막는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.

* 3.6은 천천히 한다.

7. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다.
8. 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.

* 7.8은 빨리한다.

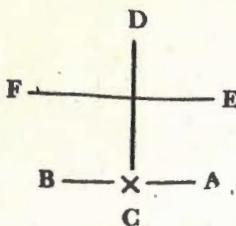
9. 두손은 그대로 우족으로 중단을 앞차 부신다.
10. 우족을 D에 내려 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
11. 좌권으로 중단을 찌른다.

* 10.11은 빨리한다.

12. 좌족을 우족에 당겨 F방을 향하여 모아 서면서 두주먹을 서서히 양허리에 가져온다.
13. 우족을 F에 구르며 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산 막기를 한다.
14. 우로 돌며 좌족을 F에 굴으며 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산 막기를 한다.

12 동작

3 동작

20 동작

15. 우로 돌며 좌족을 E에 구르며 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산 막기를 한다.
16. 좌로 돌며 우족을 E에 구르며 옮겨 D박을 향하여 기마로 서년서 팔목 산 막기를 한다.
17. 우로 돌며 좌족을 E에 구르며 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산 막기를 한다.
18. 우로 돌며 좌족을 F에 구르며 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산 막기를 한다.
19. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 좌 두 팔목으로 하단을 벌어 막는다.
20. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 상대방의 머리를 붙잡는 요령으로 두손을 올려 뻗친다.
21. 두 손을 아래로 당기면서 오른 무릎으로 올려 찬다.
22. 우족을 좌족에 내리자마자 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 수도 중단대비 막기를 취한다.
23. 두손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차 부신다.
24. 좌족을 C에내려 좌전굴로 서면서 좌평관수로 상단을 뚫는다.
25. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단대비막기를 취한다.
26. 두 손은 그대로 우족으로 하단을 앞차 부신다.
27. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 우평관수로 상단을 뚫는다.
28. 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 우이권으로 D방 상단을 옆 때리는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.
29. C에 뛰어 A방을 향하여 우교차로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다.
30. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 상단을 막는다.
31. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 하단을 막는다.
32. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 오른 안팔목으로 돌리며 막는다.
33. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 하단을 막는다.
34. 우족을 내밀어 우선굴로 서면서 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.
35. 좌전굴로 서면서 오른 안팔목으로 돌리며 막는다.
36. 우전굴로 서면서 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.
37. 우족을 AB선상에 옮겨 기마로 서면서 우권으로 중단을 찌르다.

그만 : 우족을 당겨 준비 서기로 온다.

8. 화랑 형

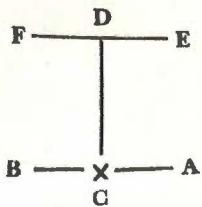
연무선 : 工

29 동작

모아 준비서기 C

1. 좌족을 B에 옮겨 기마로 서면서 좌장권으로 D방 중단을 밀어 막는다.
2. 우권으로 중단을 찌른다.
3. 좌권으로 중단을 찌른다.
* 2.3은 빨리한다.
4. 좌족은 그대로 A방을 향하여 좌후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 취한다.
5. 왼 바깥 팔목으로 중단을 안으로 막으면서 우유권을 왼 어깨앞에 가져온다.
6. 미끄며 A에 옮겨 고정으로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
7. 우족을 좌족에 약간 당겨 몸을 세우면서 우수도로 A방을 내려 때린다.
8. 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
9. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
10. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
11. 좌족을 우족쪽으로 당기면서 오른 팔꿉을 약간 꾸부리는 동시에 왼 손바닥을 우정권에 가져온다.
12. 두 손을 반대방으로 당기면서 우족으로 D방 중단을 옆차 찌르자마자 D에 내려 좌후굴로 서면서 우수도로 중단 옆때리기를 한다.
13. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
14. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.

11 동작

12 동작

15. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
16. 우족을 E에 옮겨 우전굴로 서면서 우 종관수로 뚫는다.
17. 우족을 EF선상에 옮기자마자 F방을 향하여 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
18. 우족으로 상단을 돌려차자마자 F에 내린다
19. 좌족으로 상단을 돌려 차자마자 F에 내려 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
 * 18. 19는 빨리한다.
20. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
21. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
22. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
23. 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
24. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다.
25. 미끌며 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서는 동시에 오른 옆팔꿉으로 C방을 뚫는다.
26. 좌로 돌며 좌족을 우족에 당겨 B방을 향하여 모아서는 동시에 오른 안팔목으로 중단 옆막기를 하면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
27. 두 손의 위치를 바꾼다.
28. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 수도 중단 대비막기를 취한다.
29. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도 중단대비막기를 취한다.

그만. 우족을 당겨 준비서기로 돌아 온다.

26 동작

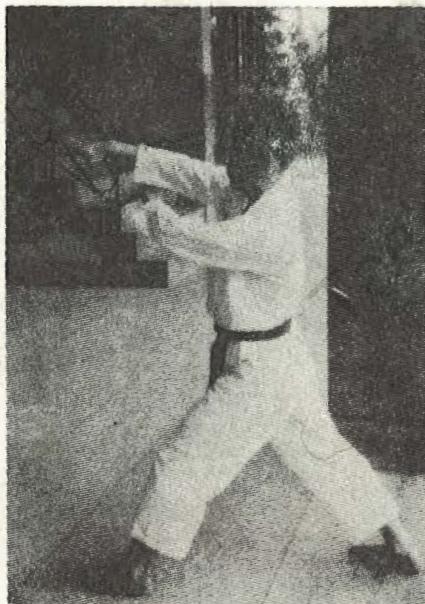
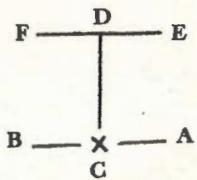
9. 충무 형

연무선 : 工

30 동작

나란히 준비서기

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 쌍수도 막기를 취한다.
2. 우족을 B에 옮겨 우전굴로 서면서 우 수도로 상단 앞때리기를 하는 동시에 왼 손등을 이마앞에 가져온다.
3. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
4. 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 평관수로 상단을 뚫는다.
5. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
6. 우권을 좌권에 가져오면서 우족을 왼 무릎관절에 당긴다.
7. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
8. 우족을 C에 내려 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
9. 2개 동작으로 뛰며 우족으로 D방을 옆차 찌르자마자 D에 내려 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
10. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
11. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 상대방의머리를 붙잡는 요령으로 두손을 위로 뻗친다.
12. 두 손을 아래로 당기면서 오른 무릎으로 올려찬다.
13. 우족을 좌족에 내리자마자 좌족을 F에 옮겨 좌전굴로 서면서 우역수도로 상단 앞 때리기를 하는 동시에 왼 손등을 오른 팔굽관절밑에 가져온다.
14. 우족으로 상단을 돌려차자마자 좌족에 내린다.
15. 좌족으로 F방 중단을 뒷차 찌른다.

* 14. 15는 빨리한다..

13 동작

16. 좌족을 F에 내려 좌후굴로 서면서 팔목 중단 대비막기를 취한다.
17. 좌족으로 중단을 돌려찬다.
18. 좌족을 우족에 내리자마자 우족을 C에 옮겨 C방을 향하여 고정으로 서면서 몽둥이 막기를 취한다.
19. 뛰어 좌로 한바퀴 돈다음 그자리에 내려 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 수도중단대비 막기를 취한다.
20. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우 평관수로 하단을 뚫는다.
21. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 우이권으로 D방 상단을 옆 때리는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.
22. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우종관수로 뚫는다.
23. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 상단을 막는다.
24. 우족을 B에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 오른 바깥 팔목으로 중단 앞 막기를 하자마자 우이권으로 B방 상단을 옆때린다.
25. 우족으로 A방 중단을 옆차찌르자마자 A에 내린다.
26. 좌족으로 A방 중단을 옆차 찌른다.
27. 좌족을 A에 내려 B방을 향하여 좌후굴로 서면서 교차수도로 중단을 막는다.
28. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 장권으로 올려 막는다.
29. 좌족을 AB선상에 옮기자마자 A방을 향하여 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.
30. 좌권으로 중단을 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아 온다.

21 동작

28 동작

10. 광개 형

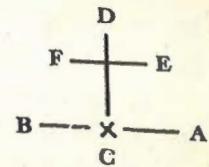
연무선 : 土

39 동작

사진 참조

1. 좌족을 우족에 당기는 동시에 두손은 좌우 약 한자까지는 강하게 벌린 다음 원을 그리면서 모아 준비서기 B를 취한다.
2. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 우권으로 뒤집어 찌른다.
3. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 좌권으로 뒤집어 찌른다.

* 1.2.3은 서서히 한다.

2 동작

준비서기

12 동작

4. 좌족을 우족앞에 가져오자마자 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우수도로 상단을 걸쳐 막는다.
5. 미끌며 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌수도로 하단을 막는다.
6. 우족을 좌족 앞에 가져오자마자 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 상단을 걸쳐 막는다.

* 4.6은 2보 옮겨 디디며 나가는 동작이다.

7. 미끌며 좌족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 하단을 막는다.
8. 좌족을 D에 옮겨 우 뒷발로 서면서 수도상단 대비막기를 취한다.
9. 우족을 D에 옮겨 좌 뒷발로 서면서 수도상단 대비막기를 취한다.
10. 좌족을 D에 옮기자마자 좌로 돌며 C방을 향하여 좌전굴로 서는동시에 우장권으로 올려 막는다.
11. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 좌장권으로 올려 막는다.
12. 좌족을 우족에 당겨 C방을 향하여 모아 서면서 두손은 원을 그리며 하복부앞에서 우수도로 좌장권을 가볍게 때린다.

* 10.11.12는 서서히 한다.

13. 좌족으로 E방을 눌러 찬다.
14. 좌족으로 E방 중단을 옆차 찌른다.

* 13.14는 이중차기다.

15. 좌족을 E에 내려 우후굴로 서면서 우수도로 중단을 안으로 때리는 동시에 좌유권을 오른 어깨 앞에 가져온다.

16. 좌족을 우족에 당기면서 C방을 향하여 모아 서는 동시에 좌유권으로 E방을 내려 때린다.
17. 우족으로 F방을 눌러 찬다.
18. 우족으로 F방 중단을 옆차 찌른다.
 * 17.18은 이중 차기다.
19. 우족을 F에 내려 좌후굴로 서면서 좌수도로 중단을 안으로 때리는 동시에 우유권을 왼 어깨앞에 가져온다.
20. 우족을 좌족에 당기면서 C방을 향하여 모아서는 동시에 우유권으로 F방을 내려 때린다.
21. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 낮추어 서면서 우장권으로 눌러 막는다.
22. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 낮추어 서면서 좌장권으로 눌러 막는다.
 * 21.22는 서서히 한다.
23. 우족을 구르며 D에 옮겨 F방을 향하여 기마로 서는 동시에 우이권으로 상단 옆때리기를 한다.
24. 좌족은 그대로 D방을 향하여 우전굴로 서면서 우 두 팔목으로 중단을 막는다.
25. 오른 손은 그대로 자진발로 C에 옮기면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
26. 우족을 내밀어 우전굴로 낮추어 서면서 우평관수로 D방 상단을 뚫는다
27. 좌족을 CD선상에 구르며 옮겨 F방을 향하여 기마로 서는 동시에 좌이권으로 상단 옆때리기를 한다.
28. 좌족은 그대로 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 좌 두 팔목으로 중단을 막는다.
29. 왼 손은 그대로 자진발로 D에 옮기면서 오른 팔목으로 하단을 막는다.
30. 좌족을 내밀어 좌전굴로 낮추어 서면서 좌평관수로 C방 상단을 뚫는다
 * 26.30은 서서히 한다.
31. 우족을 구르며 C에 옮겨 우전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워찌른다
32. 좌족을 구루며 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
33. 두 손은 그대로 우족으로 A방 중단을 앞차 부신다.
34. 우족을 좌족에 내리자마자 좌족을 A에 옮겨 B방을 향하여 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
35. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.
36. 우족을 구르며 B에 옮겨 우전굴로 서면서 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
37. 두 손은 그대로 좌족으로 B방 중단을 앞차 부신다.
38. 좌족을 우족에 내리자마자 우족을 B에 옮겨 A방을 향하여 기마로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
39. 우족을 A에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 온다.

25 동작

11. 포은 형

D

B ——×—— A

C

연무선 : —

36 동작

광개형의 준비서기와 같다

2 동작

1. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
2. 우족을 왼 무릎 관절에 당기면서 A방을 보는 동시에 두 주먹을 추켜 올린다.
3. 두손은 그대로 우족으로 A방을 눌러찬다.
4. 우족을 A에 내려 기마로 서면서 우수도로 A방 중단을 때린다.
5. 돌려 찌르기의 요령으로 좌권을 가지고 오른가슴 앞까지 찌른다.
6. 오른 안팔목으로 중단을 막으면서 좌권으로 눌러 막는다.
7. 두 손의 위치를 바꾼다.
8. 안 팔목으로 헤쳐 막는다.
9. 왼 손바닥을 우정권에 대이면서 오른 뒷팔굽으로 C방을 뚫는다.
10. 우권으로 중단을 찌르면서 왼 손바닥을 오른 팔굽 관절까지 미끌어 올린다.
11. 오른 손바닥을 좌정권에 대이면서 왼 뒷팔굽으로 C방을 뚫는다.

* 3으로부터 11까지는 빨리한다.

12. 우수평으로 찌른다.
13. 좌족을 우족에 넘겨 우교차로 서면서 오른 바깥 팔목으로 하단 앞막기를 하는 동시에 왼손 끝을 오른 팔목 위에 갖다 대인다.
14. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 몽둥이 잡기를 한다.
15. 좌족을 우족에 당겨 D방을 향하여 모아 서면서 B방을 보는 동시에 좌우 옆팔굽을 수평으로 서서히 올린다.

5 동작

13 동작

10 동작

6 동작

16. 좌족을 B에 옮겨 기마로 서면서 우이권으로 C방 상단을 때리는 동시에 왼팔목으로 하단을 막는다.
17. 우족을 좌족에 넘겨 좌교차로 서면서 왼 바깥 팔목으로 하단 앞막기를하는 동시에 오른손 끝을 좌유권에 갖다 대인다.
18. 좌족을 B에 옮겨 기마로 서면서 좌역수도로 하단을 막는다.
19. A방을 향하여 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
20. 좌족을 오른 무릎 관절에 당기면서 B방을 보는 동시에 두 주먹을 추켜 올린다.
21. 두손은 그대로 좌족으로 B방을 눌러찬다.
22. 좌족을 B에 내려 기마로 서면서 좌수도로 B방 중단을 때린다.
23. 돌려 찌르기 요령으로 우권을 갖이고 왼 가슴 앞까지 찌른다.
24. 왼 안팔목으로 중단을 막으면서 우정권으로 눌러 막는다.
25. 두 손의 위치를 바꾼다.
26. 안팔목으로 헤처 막는다.
27. 오른 손바닥을 좌정권에 대이면서 왼 뒷팔굽으로 C방을 뚫는다.
28. 좌권으로 중단을 찌르면서 오른 손바닥을 왼 팔굽 관절까지 미끌어 올린다.
29. 왼 손바닥을 우정권에 대이면서 오른 뒷팔굽으로 C방을 뚫는다.
* 21부터 29까지는 빨리 한다.
30. 좌 수평으로 찌른다.
31. 우족을 좌족에 넘겨 좌교차로 서면서 왼 바깥 팔목으로 하단 앞막기를 하는 동시에 오른손 끝을 왼 팔목 위에 갖다 대인다.
32. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 몽둥이 잡기를 한다.
33. 우족을 좌족에 당겨 D방을 향하여 모아 서면서 A방을 보는 동시에 좌우팔굽을 수평으로 서서히 올린다.
34. 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 좌이권으로 C방 상단을 때리는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.
35. 좌족을 우족에 넘겨 우교차로 서면서 오른 바깥 팔목으로 하단 앞막기를 하는 동시에 왼 손끝을 우유권에 갖다 대인다.
36. 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 우역수도로 하단을 막는다.
그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

16 동작

17 동작

12. 계백 형

연무선 : I

44 동작

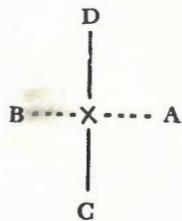
나란히 준비서기

1. 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 교차수도로 중단 옆막기를 한다.
2. 두손은 그대로 우족으로 하단을 비틀어 찬다.
3. 우족을 D에 내려 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
4. 좌권으로 중단을 찌른다.

 * 3.4는 빨리한다.

5. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
6. 왼 팔목으로 하단을 막는다.

 * 5.6은 빨리한다.

7. 두 반달손으로 AD방 상단을 막으면서 그 사이로 내다본다.
8. 좌족을 오른 무릎 관절에 당기면서 좌권을 우권에 가져오는 동시에 A방을 본다.
9. 좌족을 AD에 내려 AC방을 향하여 기마로 서면서 좌장권으로 드러막는다.
10. 우권으로 중단을 찌른다.
11. 좌 이권으로 앞때리기를 한다.
12. 우족을 AB선상에 옮기자마자 좌족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 수도 중단 대비막기를 취한다.
13. 두 손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차 부신다.
14. 좌족을 C에 내려 좌전굴로 낮추어 서면서 좌평관수로 상단을 뚫는다.
15. 우평관수로 상단을 뚫는다.
16. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌르면서 두손을 반대쪽으로 당긴다.
17. 우족을 C에 내려 D방을 향하여 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
18. 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
19. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.

20. 좌족을 CD선상에 옮겨 A방을 향하여 기마로 서면서 우 9자 막기를 취한다.
21. 좌로 돌면서 우족을 D에 옮겨 C방을 향하여 좌전굴로 서는 동시에 좌수도로 하단을 막는다.
22. 우족으로 중단을 돌려 차자마자 C에 내린다.
23. 우족으로 C방을 뛰며 옆차 찌른다.
* 22.23은 빨리한다.
24. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.
25. 두 반달손으로 AC방 상단을 막으면서 그 사이로 내다본다.
26. 좌권으로 뒤집어 찌른다.
27. 우족을 CD선상에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 오른 앞팔꿉으로 왼 손바닥을 때린다.
28. D에 뛰어 우교차로 서면서 우 두팔목으로 D방 상단을 막는다.
29. 좌족을 BC에 옮겨 BD방을 향하여 기마로 서면서 우장권으로 들어 막는다.
30. 좌권으로 중단을 찌른다.
31. 우이권으로 앞때리기를 한다.
32. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우역수도로 상단 앞 때리기를 한다.
33. 좌족을 A에 약 반보 옮기면서 우족으로 중단을 돌려찬다.
34. 우족을 C에내려 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다
35. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 우중지권으로 찌르는 동시에 좌유권을 오른 어깨앞에 당긴다.
36. 우족을 D에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 좌 9자 막기를 취한다.
37. 좌역수도로 하단을 막는다.
38. 우수도로 하단을 막는다.
39. 좌족을 구르며 D에 옮겨 A방을 향하여 기마로 서는 동시에 팔목 산막기를 한다.
40. 좌족을 구르며 C에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서는 동시에 팔목 산막기를 한다.
41. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.
42. 좌권으로 중단을 찌른다.
43. 우족을 CD선상에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
44. 우권으로 중단을 찌른다.

그만. 우족을 당겨 준비 서기로 돌아온다.

13. 유신 형

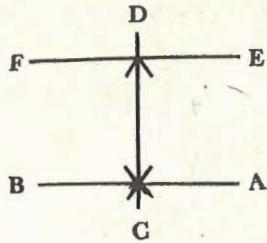
연무선 :

68 동작

사진 참조

1. 좌족을 B에 옮겨 기마로 서면서 두 팔굽을 좌우 수평으로 올린다.
   * 올렸을때 두손을 편다.
2. 기마를 유지한체 미끄름 발로 A에 옮기면서 좌권으로 오른 어깨 위를 찌르는 동시에 오른 뒷 팔굽으로 C방을 뚫는다.
3. 기마를 유지한체 미끄름 발로 B에 옮기면서 두손의 위치를 바꾼다.
   * 2.3은 빨리한다.
4. 몸을 세우면서 우수도로 D방 중단을 걸쳐 막는다.
5. 기마로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
   * 4.5는 빨리한다.
6. 몸을 세우면서 좌수도로 D방 중단을 걸쳐 막는다.
7. 기마로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
   * 6.7은 빨리한다.
8. 좌족을 BD에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
9. 오른 안 팔목으로 돌리며 막는다.
10. AD방을 향하여 기마로 서면서 좌장권으로 들어 막는다.
11. 우권으로 중단을 찌른다.
    * 10.11은 빨리한다.
12. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 AD에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
13. 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.
14. BD방을 향하여 기마로 서면서 우장권으로 들어 막는다.
15. 좌권으로 중단을 찌른다.
    * 14.15은 빨리한다.
16. B방을 향하여 좌전굴로 서면서 우수도로 BD방 상단을 걸쳐 막는다.
17. BD방을 향하여 기마로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
18. AD방을 향하여 우전굴로 서면서 좌수도로 BD방 상단을 걸쳐 막는다

준비서기

2 동작

22 동작

19. B D방을 향하여 기마로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
 * 16. 17. 18. 19는 빨리 한다.
20. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다.
21. 교차수도로 추켜 막는다.
 * 20. 21은 빨리 한다.
22. 두 장권을 돌리면서 우권으로 중단을 찌른다.
23. 두손은 그대로 우족으로 하단을 앞차 부신다.
24. 우족을 D에 내려, 우전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
25. 교차주먹으로 눌러 막는다.
26. 교차수도로 추켜 막는다.
 * 25. 26은 빨리 한다.
27. 두장권을 돌리면서 좌권으로 중단을 찌른다.
28. 두손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차 부신다.
29. 좌족을 D에 내려 좌전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
30. 우족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
31. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
32. 좌족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
33. 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
34. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 상단을 막는다.
35. 오른 팔목은 그대로 왼 팔목으로 하 단을 막는다.
 * 34. 35는 빨리 한다.
36. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌 두팔목으로 상단을 막는다.
37. 왼 팔목은 그대로 오른 팔목으로 하단을 막는다.
 * 36. 37은 빨리 한다.
38. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
39. 우족은 그대로 C방을 향하여 우후굴로 서면서 좌역수도로 상단 옆막기를 한다.

40. 우족을 좌족에 당겨 C방을 향하여 모아 준비서기 C를 취한다.
41. 우족을 구르며 CF에 옮겨 우전굴로 서면서 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
42. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 구르며 CE에 옮겨 좌전굴로 서면서 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
43. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 F에옮겨 좌후굴로 서면서 오른 안팔목으로 중단 옆막기를 한다.
44. 좌권으로 중단을 찌른다.
45. 좌족을 우족에 당겨 C방을 향하여 모아 서면서 우권을 왼 가슴 앞으로 가져온다.
46. 좌족을 E에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 안팔목으로 중단 옆 막기를한다.
47. 우권으로 중단을 찌른다.
48. 우족을 좌족에 당겨 C방을 향하여 모아 서면서 좌권을 오른 가슴앞에 가져온다.
* 45. 48은 서서히 한다.
49. 좌족을 E에 옮겨 고정으로 서면서 ㄷ자 찌르기를 한다.
50. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 E에옮겨 고정으로 서면서 ㄷ자 찌르기를 한다.
51. 우족을 구르며 CD선상에 옮겨 E방을 향하여 기마로 서면서 우이권으로 앞때리기를 한다.
52. 우족으로 도로 차기를 하자마자 왼손은 그대로 오른 바깥 팔목으로 C방 중단을 막는다.
53. 좌족으로 도로차기를 하자마자 왼 손은 그대로 오른 바깥 팔목으로 D방 중단을 막는다.
54. 오른 손등으로 C방 중단을 때린다.

54 동작

52 동작

55. 좌족으로 오른 손바닥을 반달로 찬다.
56. 좌족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
* 55. 56. 이중차기다.
57. 좌족을 C에 내려 B방을 향하여 기마로 서면서 왼 손등으로 C방 중단을 때린다.
58. 우족으로 왼 손바닥을 반달로 찬다.
59. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
* 58. 59는 이중차기다.
60. 우족을 C에 내려 A방을 향하여 기마로 서면서 우 9자 막기를 취한다.
61. 두 손의 위치를 바꾼다.
62. 우로 돌며 좌족을 C에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 우 9자 막기를 취한다.
63. 두손의 위치를 바꾼다.
64. 좌족을 약간 우족 쪽에 당겨 몸을 세우면서 우유권으로 D방을 내려 때린다.
65. 우족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.
66. 좌로 돌며 우족을 B에 옮겨 좌전굴로 서는 동시에 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.
67. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 BD에 옮겨 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
68. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 AD에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.

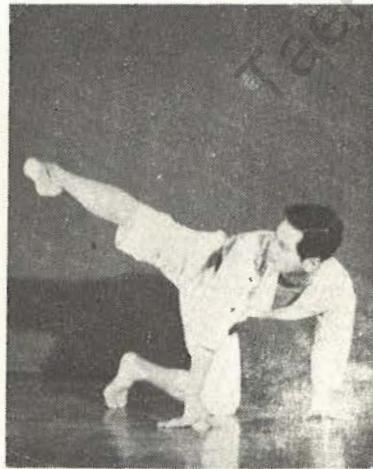
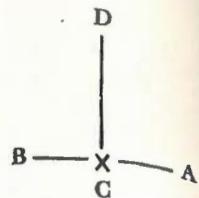
그만. 우족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

14. 충장 형

연무선 : ⊥

52 동작

모아 준비서기 A

1. 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 오른 안팔목으로 D방 상단을 막는 동시에 왼 팔목으로 D방 하단을 막는다.
2. 두손의 위치를 바꾼다.
3. 우족을 좌족에 당겨 모아 서면서 좌권을 오른 가슴앞에 수평으로 서서히 올린다.
4. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 우이지관수로 상단을 뚫는다.
5. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 좌이지관수로 상단을 뚫는다.
6. 우이권으로 앞때리기를 한다.
7. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
8. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
9. 좌로 돌며 우족을 C에 옮기자마자 미끄름 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 팔목중단 대비막기를 취한다.
10. 두손은 그대로 우족으로 하단을 앞차 부신다.
11. 우족을 D에 내려 우전굴로 낮추어 서면서 우평관수로 상단을 뚫는다.
12. 두손과 왼 무릎을 땅에 대이면서 우족으로 D방 상단을 돌려찬다.
13. 우족을 D에 내리자 마자 왼 손바닥으로 땅을 누르면서 우권으로 상단을 찌른다.
14. 좌족을 D에 옮겨 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 왼 옆팔굽으로 D방을 뚫는다.
15. 좌로 돌며 좌족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.

12 동작

13 동작

16. 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 좌장권으로 들어 막는다.
17. 좌족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우수도로 중단 옆때리기를 한다.
18. 우족을 그대로 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다
19. 상대방의 다리를 끄집어 당기는 기분으로 두손을 펴서 반대쪽에 당기는 동시에 오른 무릎으로 하단을 앞차 부신다.
20. 우족을 C에 내려 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
21. 미끄름 발로 우족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 오른 옆팔꿉으로 D방을 뚫는다.
22. 좌족을 그대로 D방을 향하여 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
23. 우족으로 D방 중단을 옆차 찌르면서 두손을 반대쪽으로 당긴다.
24. 우족을 D에 내려 우 뒷발로 서면서 쌍장권으로 눌러 막는다.
25. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단 앞 막기를 하자마자 우이권으로 상단 옆 때리기를 한다.
26. 우족을 그대로 D방을 향하여 우후굴로 서면서 좌평관수로 상단을 뚫는다.
27. 우족으로 하단을 앞차 부시면서 오른 손을 왼 손목위에 가져온다.
28. 우족을 D에 내려 좌전굴로 서는 동시에 좌유권을 우권위에 놓으면서 서서히 두 주먹을 오른 허리에 당긴다.
29. 좌족을 구르며 C방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 왼 손등으로 C방을 내려 때린다.
30. 우권으로 왼 손바닥을 찌른다.
31. 우족을 구르며 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 손등으로 C방을 내려 때린다.
32. 좌권으로 오른 손바닥을 찌른다.
33. 우족을 그대로 D방을 향하여 우후굴로 서면서 좌수도로 중단 옆때리기를 한다.

19 동작

27 동작

34. 좌족을 내 밀어 좌전굴로 서는 동시에 오른 선 팔꿉으로 오른 가슴 앞에서 왼 손바닥을 때린다.
35. 우족을 D에 옮겨 좌후굴로 서며서 우수도로 중단 옆때리기를 한다.
* 33. 35는 구르는 동작이다.
36. 우족을 내밀어 우전굴로 서는 동시에 왼 선 팔꿉으로 왼 가슴 앞에서 오른 손바닥을 때린다.
37. 우족을 그대로 C방을 향하여 우후굴로 서면서 좌역수도로 하단을 막는다.
38. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 우 9자 막기를 취한다.
39. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 우역수도로 하단을 막는다.
40. 우족을 내밀어 우전굴로 서면서 좌 9자 막기를 취한다.
41. 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 수도로 좌. 우 중단을 때린다.
42. 오른 반달손으로 C방 상단을 때린다.
43. 두손은 그대로 우족으로 중단을 앞차 부신다.
44. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 왼 반달손으로 C방 상단을 때린다.
45. 두손은 그대로 좌족으로 중단을 앞차 부신다.
46. 좌족을 C에 내려 좌전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
47. 좌권으로 중단을 찌른다.
* 46. 47은 빨리한다.
48. 우족을 좌족에 당겨 C방을 향하여 모아 서는 동시에 두 주먹은 원을 그리면서 이마앞에 가져온다.
49. 좌로 돌며 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 하단을 막는다.
50. 우장권으로 중단을 밀어 막는다.
51. 좌족을 AB선상에 옮겨 A방을 향하여 우전굴로 서면서 우수도로 하단을 막는다.
52. 좌장권으로 중단을 밀어 막는다.
그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

41 동작

48 동작

15. 을지 형

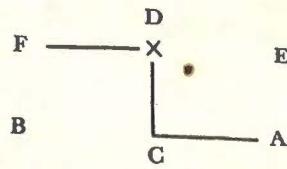
연무선 : ㄱ

42 동작

사진 참조

1. 좌족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 두유권으로 좌우 중단을 때린다.
2. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 교차주먹으로 눌러 막는다.
3. 교차수도로 추켜 막는다.

* 2.3은 빨리한다.

4. 우수도로 상단 앞 때리기를 하면서 왼 손바닥을 오른 팔굽 관절위에 가져온다.
5. 좌족을 C에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 왼 손등으로 C방 중단을 때린다.
6. 우족으로 왼 손바닥을 반달로 찬다.
7. 우족을 C에 내려 기마로 서면서 오른 앞팔굽으로 왼 손바닥을 때린다.
8. 두 주먹을 왼 허리에 가져온다.
9. 우이권으로 B방 상단을 때리면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
10. 좌족을 우족에 당겨 D방을 향하여 모아 서면서 두 주먹을 서서히 양 허리에 당긴다.
11. 두손은 그대로 좌족을 우족에 넘겨 우교차로 서면서 A방을 본다.

준비서기

8 동작

4 동작

1 동작

10 동작

12. 두 손은 그대로 우족으로 A방 중단을 옆차 찌른다.
13. 우족을 A에 내리자마자 좌족을 우족에 넘겨 좌교차로 서면서 좌우 팔꿉을 수평으로 뚫는다.
14. 우족을 A에 옮겨 기마로 서면서 우수평으로 찌른다.
15. 몸을 세우면서 우수도로 상단 앞 때리기를 하는 동시에 왼 손등을 이마 앞에 가져온다.
16. 우족을 그대로 B방을 향하여 우후굴로 서면서 쌍수도 막기를 취한다.
17. 뛰며 우족으로 B방을 옆차 찌른다.
18. 우족을 B에 내려 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 중단을 막는다.
19. 좌족을 우족에 당겨 D방을 향하여 모아 준비서기 B를 취한다.

20. D에 뛰어 우 교차로 서면서 우이권으로 D방 상단을 옆 때리면서 왼 손끝을 우유권에 갖다 대인다.

21. 좌족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.

22. 두 손은 그대로 좌족으로 중단을 앞차 부신다

23. 좌족을 D에 내려 좌전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.

24. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우 종관수로 뚫는다.

25. 좌로 돌며 좌족을 D에 옮겨 기마로 서면서 좌이권으로 상단 옆 때리기를 한다.

26. 좌로 돌며 우족을 F에 옮겨 우전굴로 서면서 두 팔목을 좌우로 벌린다.

27. 우족으로 뛰며 높이 차기를 한다.

28. 우족을 F에 내려 고정으로 서면서 교차 수도로 상단 옆막기를 한다.

29. 좌족을 F에 옮겨 우후굴로 서면서 교차 주먹으로 눌러 막는다.

30. 안 팔목으로 헤쳐막으면서 좌족으로 중단을 앞차 부신다.

31. 좌족을 F에 내려 좌전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.

32 동작

32. 우족을 F에 옮겨 고정으로 서면서 우 수도로 상단 옆막기를 하는 동시에 좌장권으로 중단을 밀어 막는다.

33. 미끄름 발로 좌족을 F에 옮겨 우후굴로 낮추어 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

34. 좌족을 우족 뒤에 가져온 다음 이어 우족을 E에 옮겨 우후굴로 서자 마자 우후굴을 유지한체 미끄름 발로 E에 옮기면서 팔목중단 대비막기를 취한다.

35. 우족으로 중단을 돌려찬다.

36. 우족을 F에 내리자마자 좌족으로 F방 중단을 뒷차 찌른다.

37. 좌족을 F에 내려 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.

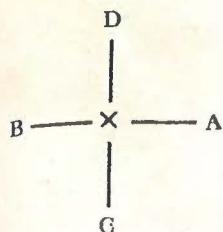
38. 좌족을 E에 옮겨 좌후굴로 서면서 우장권으로 올려 막는다.

39. 우족을 E에 옮겨 E방을 향하여 우전굴로 서면서 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.

40. 좌전굴로 서면서 오른 안 팔목으로 돌리며 막는다.

41. 좌족을 EF선상에 옮겨 D방을 향하여 기마로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.

42. 우권으로 중단을 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

16. 삼일 형

연무선 : +

33 동작

모아 준비서기 C

1. 미끄름 발로 D에 옮겨 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
2. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우 두팔목으로 상단을 막는다.
3. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 우수도로 상단 옆막기를 하는 동시에 왼 손바닥을 오른 손등에 가져온다.
4. 두손은 그대로 우족으로 하단을 앞차 부신다.
5. 우족을 D에 내려 우전굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
6. 우족을 CD선상에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 안 팔목으로 헤쳐 막는다.
7. 우족은 그대로 C방을 향하여 좌전굴로 서면서 우평관수로 하단을 뚫는다

3 동작

10. 동작

14 동작

8. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 D방 상단을 막으며 왼 팔목으로 하단을 막는다.
9. 우족을 C에 옮겨 A방을 향하여 기마로 서면서 안 팔목으로 헤치 막는다.
10. 좌족은 그대로 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 두 주먹으로 하단을 찌른다.
11. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 반달손으로 BC방 상단을 막는다.
12. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 좌권으로 중단을 찌른다.
13. 우족을 CD선상에 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서면서 두 주먹으로 하단을 찌른다.
14. 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 좌역수도로 상단 옆막기를 하는 동시에 우수도를 왼 가슴앞에 가져온다.
15. 좌족을 내밀어 고정으로 서면서 몽둥이 막기를 취한다.
16. 우족으로 걸어 차자마자 B에 내려 고정으로 서면서 몽둥이 막기를 취한다.

17. 뛰어 좌로 한바퀴 돈다음 같은 지점에 내려 B방을 향하여 좌후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
18. 우족으로 B방 중단을 옆차 찌른다.
19. 우족을 좌족에 내리자마자 좌족을 A에 옮겨 좌전굴로 서면서 오른 앞팔꿉으로 왼 손바닥을 때린다.
20. 좌로 돌며 우족을 A에 옮겨 D방을 향하여 좌사선으로 서는 동시에 왼 뒷팔꿉으로 C방을 뚫는다.
21. A방을 향하여 우전굴로 서면서 교차 주먹으로 눌러 막는다.
22. 좌족을 구르며 A에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 팔목산막기를 한다.
23. 좌족으로 A방 중단을 옆차 찌른다.
24. 좌족을 A에 내려 B방을 향하여 좌후굴로 서면서 우수도로 하단을 막는다.
25. 좌족을 B에 옮겨 우 뒷발로 서면서 좌장권으로 올려 막는다.
26. 우족을 B에 옮겨 좌 뒷발로 서면서 쌍장권으로 눌러 막는다.

20 동작

28 동작

29 동작

27. 좌족을 구르며 C에 옮겨 좌전굴로 서는 동시에 쌍권으로 뒤집어 찌른다.
28. 우족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔목으로 하단을 막는 동시에 좌권을 왼 겨드랑에 당긴다.
29. 좌권으로 중단을 찌르면서 우권을 왼 어깨위로 가져온다.
30. 우족은 그대로 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 중단 앞막기를 한다.
31. 좌권으로 상단을 찌른다.
  * 30. 31은 빨리한다.
32. 두 손은 그대로 좌족으로 하단을 앞차 부신다.
33. 좌족을 D에 내리자마자 우족을 구르며 D에 옮겨 우전굴로 서면서 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

17. 고당 형

연무선 : T

39 동작

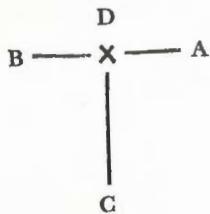
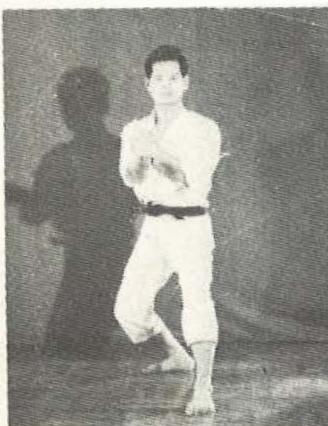
모아 준비서기 C

1. 우족을 AC에 옮겨 기마로 서면서 좌장권으로 중단을 밀어 막는다.
2. 우권으로 중단을 찌른다.
3. 우족을 CD선상에 옮겨 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
4. 오른 팔목으로 하단을 막으면서 왼 안팔목으로 중단 옆막기를 한다.
5. 좌족을 BC에 옮겨 기마로 서면서 우장권으로 중단을 밀어 막는다.
6. 좌권으로 중단을 찌른다.
7. 좌족을 CD선상에 옮겨 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
8. 왼 팔목으로 하단을 막으면서 오른 안팔목으로 중단 옆막기를 한다.
9. 바깥 팔목으로 중단을 헤쳐 막으면서 C방을 보는 동시에 오른 무릎을 올린다.
10. 우족으로 C방 중단을 뒷차 찌른다.
11. 우족을 C에 내려 우후굴로 서면서 좌수도로 중단 옆막기를 한다.
12. 바깥 팔목으로 중단을 헤쳐 막으면서 C방을 보는 동시에 왼 무릎을 올린다
13. 좌족으로 C방 중단을 뒷차 찌른다.
14. 좌족을 C에 내려 좌후굴로 서면서 우수도로 중단 옆막기를 한다.
15. 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 팔굽으로 내려 뚫는다.
16. 좌족을 C에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 팔굽으로 내려 뚫는다.
17. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 우장권으로 눌러 막는다.
18. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 두 손의 위치를 바꾼다.

* 17.18은 서서히 한다.

19. 우족을 C에 옮겨 우후굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 내려 막는다.

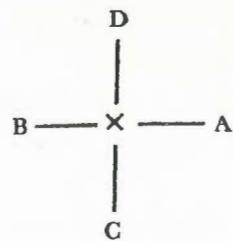
9 동작

15 동작

24 동작

20. 우족을 D에 옮겨 좌후굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 내려 막는다.
21. 좌족을 D에 옮겨 우 뒷발로 서면서 좌장권으로 올려 막는다.
22. 우족을 D에 옮겨 좌 뒷발로 서면서 우장권으로 올려 막는다.
23. 두손은 그대로 우족을 C에 옮겨 우 뒷발로 서자마자 좌족으로 중단을 앞차 부신다.
24. 좌족을 D에 내려 좌전굴로 서면서 두 수도로 상단을 모아 때린다.
25. 좌수도로 추켜 막는다.
 * 24. 25는 빨리 한다.
26. 좌족을 당겨 우후굴로 서면서 좌수도로 하단을 막는다.
27. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 우권으로 내려 찌른다.
28. 좌족을 우족뒤에 가져오자마자 미끄름 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 우후굴로 서면서 수도중단 대비막기를 취한다.
29. 뛰었다가 제자리 내려 우후굴로 서면저 수도중단 대비막기를 취한다.
30. D에 뛰어 우교차로 서면서 우이권으로 D방 상단을 옆때린다.
31. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
32. 좌족을 CD선상에 옮기자마자 우로돌며 C방을 향하여 우전굴로 서는 동시에 오른 바깥 팔목으로 상단 옆막기를 한다.
33. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 우권으로 뒤집어 찌르는 동시에 좌유권을 오른 어깨앞에 가져온다.
34. 우족으로 A방 중단을 걸쳐찬다.
35. 우족을 A에 내려 좌후굴로 서면서 우평관수로 상단을 가로 긋는다.
36. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족으로 B방 중단을 걸쳐찬다.
37. 좌족을 B에 내려 우후굴로 서면서 좌평관수로 상단을 가로 긋는다.
38. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도상단 대비막기를 취한다.
39. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 수도상단 대비막기를 취한다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

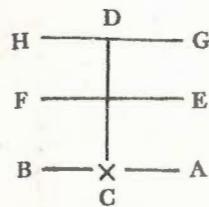
33 동작

18. 최영 형
연무선 : +
45 동작
모아 준비서기 C

1. 좌족을 D에 옮겨 우 뒷발로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
2. 좌 중지권으로 상단을 찌른다.
3. C방을 향하여 좌 뒷발로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
4. 우 중지권으로 상단을 찌른다
5. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 추켜 막는다.
6. 오른 안팔목으로 돌리며 막는다.
7. 좌권으로 중단을 찌른다.
8. 좌족을 CD선상에 옮기자마자 C방을 향하여 우전굴로 서면서 우수도로 추켜 막는다.
9. 왼 안팔목으로 돌리며 막는다.
10. 우권으로 중단을 찌른다.
11. 우족을 CD선상에 옮기자 마자 D방을 향하여 우후굴로 서면서 좌수도로 하단을 막는다.
12. 우족으로 중단을 돌려 차자마자 좌족 앞에 내린다.
13. 좌족으로 D방 상단을 반대 돌려찬다.
14. 좌족으로 D방 중단을 옆차 찌른다.
 * 13, 14는 이중 차기다.
15. 좌족을 D에 내려 좌전굴로 서면서 오른 앞 팔꿉으로 왼 손바닥을 때린다.
16. 좌족을 CD선상에 옮기자 마자 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 우수도로 하단을 막는다.
17. 좌족으로 중단을 돌려 차자마자 우족앞에 내린다.
18. 우족으로 C방 상단을 반대 돌려 찬다.
19. 우족으로 C방 중단을 옆차 찌른다.
 * 18, 19는 이중 차기다.
20. 우족을 C에 내려 우전굴로 서면서 왼 앞팔꿉으로 오른 손바닥을 때린다.
21. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우장권으로 눌러 막는다.
22. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 좌장권으로 눌러 막는다.
 * 21. 22는 빨리 한다.

23. 우족을 D에 옮기자마자 좌로 돌며 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서는 동시에 수도산막기를 한다.
24. 두 손은 그대로 우족으로 중단을 앞차 부신다.
25. 우족을 C에 내려 D방을 향하여 우후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
26. 우족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 수도산막기를 한다.
27. 두 손은 그대로 좌족으로 중단을 앞차 부신다.
28. 좌족을 D에 내려 C방을 향하여 좌후굴로 서면서 팔목중단 대비막기를 취한다.
29. 좌족을 C에 옮긴 다음 이어 우족을 C에 옮기자마자 좌로 돌면서 미끌음 발로 C에 옮겨 D방을 향하여 좌후굴로 서는 동시에 팔목중단 대비막기를 취한다.
30. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌평관수로 상단을 뚫는다.
31. 좌족을 CD선상에 옮기자마자 C방을 향하여 우전굴로 서면서 우 평관수로 상단을 뚫는다.
32. 좌족을 CD선상에 옮기자마자 A방을 향하여 나란히 서면서 좌수도로 A방 중단을 걸쳐 막는다.
33. 우권으로 중단을 찌른다.
34. 좌족을 오른 무릎관절에 당기면서 좌권을 우권위에 가져온다.
35. 좌족으로 A방 중단을 옆차 찌른다.
36. 좌족을 A에 구르며 내려 좌교차로 서면서 좌이권으로 A방 상단을 옆때리는 동시에 오른 손끝을 좌유권에 갖다 대인다.
37. 좌족으로 B방 상단을 반대 돌려찬다.
38. 좌족을 구르며 B에 내려 우후굴로 서면서 좌수도로 B방 중단을 때린다.
39. 우족을 CD선상에 옮기자마자 B방을 향하여 나란히 서면서 우수도로 B방중단을 걸쳐 막는다.
40. 좌권으로 중단을 찌른다.
41. 우족을 왼 무릎 관절에 당기면서 우권을 좌권위에 가져온다.
42. 우족으로 B방 중단을 옆차 찌른다.
43. 우족을 B에 구르며 내려 우교차로 서면서 우이권으로 B방 상단을 옆때리는 동시에 왼 손끝을 우유권에 갖다 대인다.
44. 우족으로 A방 상단을 반대 돌려찬다.
45. 우족을 구르며 A에 내려 좌후굴로 서면서 우수도로 A방중단을 때린다.
그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

7 동작

19 동작

21 동작

19. 세종 형

연무선 : 王

24 동작

모아 준비서기 B

1. 좌족을 B에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막는다.
2. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 쌍팔목 막기를 한다.
3. 우족으로 D방 중단을 옆차 찌른다.
4. 우족을 D에 내리자마자 좌족을 F에 옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
5. 좌족을 우족에 가져오자마자 우족을 E에 옮겨 기마로 서면서 우수도로 중단 옆 때리기를 한다.
6. 우족을 좌족에 당겨 D방을 향하여 모아 준비서기 B를 취한다.
7. D에 뛰어 좌교차로 서면서 좌이권으로 상단 옆때리기를 하는 동시에 오른 손끝을 좌유권에 갖다 대인다.
8. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로 상단을 찌른다.
9. 우족을 GH선상에 옮겨 H방을 향하여 고정으로 서는 동시에 팔목상단 대비막기를 취한다.
10. 우족을 H에 옮겨 우전굴로 서면서 우종관수로 뚫는다.
11. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 G에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌이권으로 상단 옆때리기를 한다.
12. 좌족을 GH선상에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 좌장권으로 들어 막는다.
13. 좌족으로 중단을 돌려 찬다.
14. 좌족을 C에 내려 좌교차로 서면서 좌 두팔목으로 상단을 막는다.
15. 우족을 F에 옮겨 C방을 향하여 기마로 서면서 우권을 서서히 C방에 뻗친다.
16. 좌이권으로 앞때리기를 한다.
17. 우족을 좌족뒤에 가져오자마자 좌족을 E에 옮겨 좌 사선으로 서면서 쌍장권으로 눌러 막는다.
18. 좌전굴로 서면서 두 반달손으로 C방 중단을 막는다.
19. 좌족을 오른 무릎관절에 당겨 C방을 향하여 외발로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단을 막는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.
20. 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 우장권으로 서서히 눌러 막는다.
21. 왼 발등을 오른 다리오금에 당기면서 오른 등팔목으로 왼 손바닥을 때린다.
22. 좌족을 C에 내려 D방을 향하여 고정으로 서면서 왼 옆 팔굽으로 C방을 뚫는다.
23. 우족을 A에 옮겨 좌후굴로 서면서 수도상단 대비막기를 취한다.
24. 우족을 좌족에 가져오자마자 좌족을 B에 옮겨 우후굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.

그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

20. 통일 형

연무선 : I

56 동작

D
|
×
|
C

나란히 서기에 두 손을 포개 하복부앞에 가져온다.

1. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 두 주먹을 수평으로 D방에 뻗친다.
2. 두 수도를 좌우로 벌린다.
3. 우족은 반월을 그리면서 D에 옮겨 좌후굴로 서는 동시에 오른 안 팔목으로 중단 옆막기를 할다.
4. 우족을 내밀어 우전굴로 서면서 두 손의 위치를 바군다.

* 1.2.3.4는 서서히 한다.

5. 우족을 당겨 좌후굴로 서면서 우권으로 중단을 찌른다.
6. 좌권으로 중단을 찌른다.

* 5.6은 빨리한다.

7. 좌족을 D에 옮겨 우후굴로 서면서 오른 바깥 팔목으로 상단을 막는 동시에 왼 팔목으로 하단을 막는다.
8. 우족으로 왼 손바닥을 반달로 찬다.
9. 우족을 D에 내려 좌후굴로 서면서 왼 바깥 팔목으로 C방 상단을 막는 동시 오른 팔목으로 하단을 막는다.
10. 좌족으로 오른 손바닥을 반달로 찬다.
11. 좌족을 D에 내려 우후굴로 서면서 두 역수도를 가슴앞에 수평으로 가져온다.
12. 우족은 반월을 그리면서 D에 옮겨 우전굴로 서는 동시에 우역수도로 상단옆 막기를 한다.
13. 좌역수도로 중단 옆막기를 한다.

* 11.12.13은 서서히 한다.

14. 우권으로 중단을 찌른다.
15. 좌권으로 중단을 찌른다.

* 14.15는 빨리한다.

16. 두 손은 그대로 좌족으로 중단을 앞차 부신다.
17. 좌족을 구르며 C에 내려 우후굴로 서면서 좌이권으로 C방을 내려 때린다.
18. 두 손은 그대로 우족으로 중단을 앞차 부신다.
19. 우족을 D에 구르며 내려 좌후굴로 서면서 우이권으로 D방을 내려 때린다.

준비서기

11 동작

20. 우족을 내밀어 우전굴로 서면서 좌권으로 상단을 찌른다.
21. 우권으로 상단을 찌른다.
* 20.21은 빨리한다.
22. 좌족을 D에 옮겨 우 뒷발로 서면서 왼 손목등으로 올려 막는다.
23. 우족을 D에 옮겨 좌 뒷발로 서면서 오른 손목등으로 올려 막는다.
24. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌장권으로 눌러 막는다.
25. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 두 손의 위치를 바꾼다.
26. 좌족을 우족에 당겨 모아 서는 동시에 두 손으로 원을 그리면서 우수도로 왼 손바닥을 하복부 앞에서 가볍게 때린다.
* 24.25.26은 서서히 한다.
27. 좌족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 추켜 막는다.
28. 우권으로 상단을 찌른다.
29. 미끄름 발로 D에 옮겨 좌후굴로 서는 동시에 좌권으로 뒤집어 찌르면서 우유권을 어깨 앞에 당긴다.
30. 우족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우권으로 반달 찌르기를 한다.
31. 좌족을 CD선상에 옮겨 C방을 향하여 우전굴로 서면서 우수도로 추켜 막는다.
32. 좌권으로 상단을 찌른다.
33. 미끄름 발로 C에 옮겨 우후굴로 서는 동시에 우권으로 뒤집어 찌르면서 좌유권을 오른 어깨앞에 당긴다.
34. 좌족을 D에 옮겨 우전굴로 서면서 좌권으로 반달 찌르기를 한다.
35. 좌족을 당겨 좌후굴로 서는 동시에 우역수도로 원을 그리면서 하단을 막는다.
36. 우족은 그대로 D방을 향하여 우후굴로 서는 동시에 좌역수도로 원을그리면서 하단을 막는다.
37. 좌족을 내밀어 좌전굴로 서면서 좌수도로 중단 옆막기를 하는 동시에 오른 팔목으로 하단을 막는다.
38. 우족을 D에 구르며 옮겨 우전굴로 서는 동시에 쌍권으로 상단을 세워 찌른다.

26 동작

39. 우족을 왼 무릎 관절에 당겨 외발로 서면서 오른 등팔목으로 왼 손바닥을 때린다.
40. 우족으로 C방 중단을 뒷차 찌른다.
41. 우족을 C에 내려 A방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산막기를 한다.
42. 기마를 유지한체 C에 미끄름 발로 옮기면서 팔목산막기를 한다.
43. 우족을 구르며 D에 옮겨 B방을 향하여 기마로 서면서 팔목 산막기를 한다.
44. 기마를 유지한체 미끄름 발로 C에 옮기면서 팔목 산막기를 한다.
45. 좌족을 오른 무릎관절에 당겨 C방을 향하여 외 발로 서는 동시에 왼 등팔목으로 오른 손바닥을 때린다.
46. 좌족으로 D방 중단을 뒷차 찌른다.
47. 좌족을 C에 내려 C방을 향하여 좌 교차로 서면서 교차 주먹으로 눌러 막는다.
48. 우족을 D에 옮겨 좌전굴로 서면서 좌평권으로 상단을 안으로 때린다.
49. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 우평권으로 상단을 안으로 때린다.
50. 좌장권으로 중단을 밀어 막는다.
51. AD방을 향하여 좌전굴로 서면서 우수도로 돌리며 막는다.
52. 좌족을 C에 옮겨 좌전굴로 서면서 우장권으로 중단을 밀어 막는다.
53. BD방을 향하여 우전굴로 서면서 좌수도로 돌리며 막는다.
* 51.53은 서서히 한다.
54. 우족을 C에 옮겨 우전굴로 서면서 오른 팔목으로 추켜 막는다.
55. 우족을 CD선상에 옮겨 D방을 향하여 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 추켜 막는다.
56. 우권으로 중단을 찌른다.
그만. 좌족을 당겨 준비서기로 돌아온다.

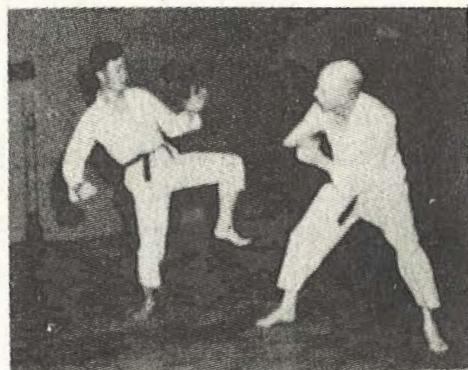
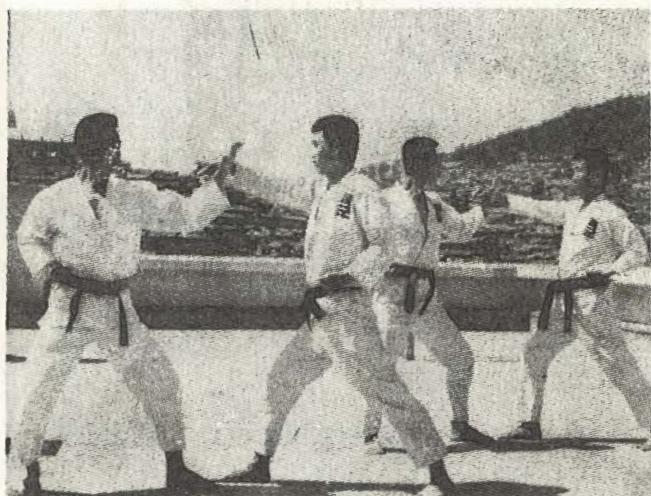
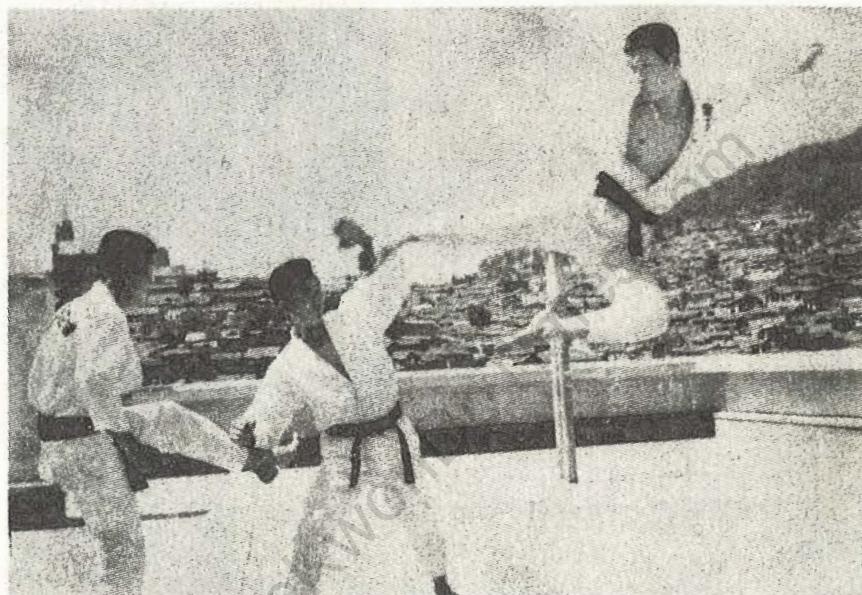
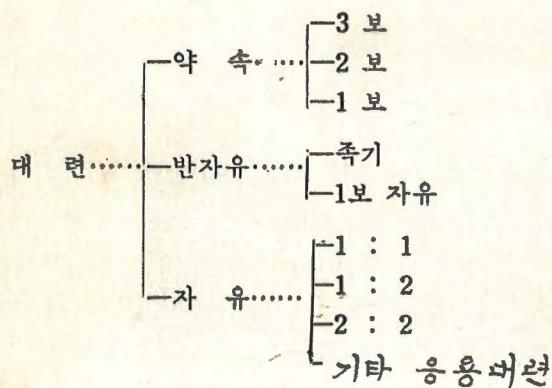
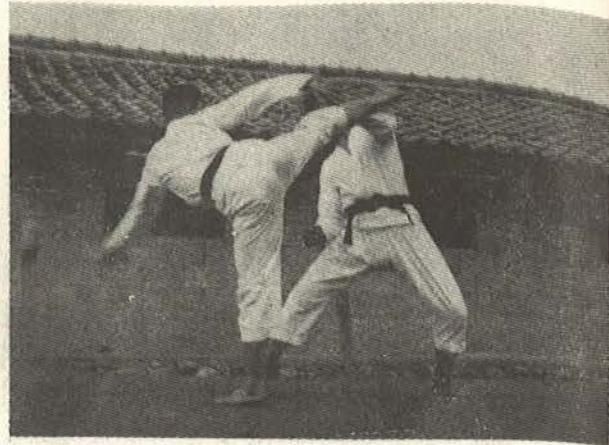
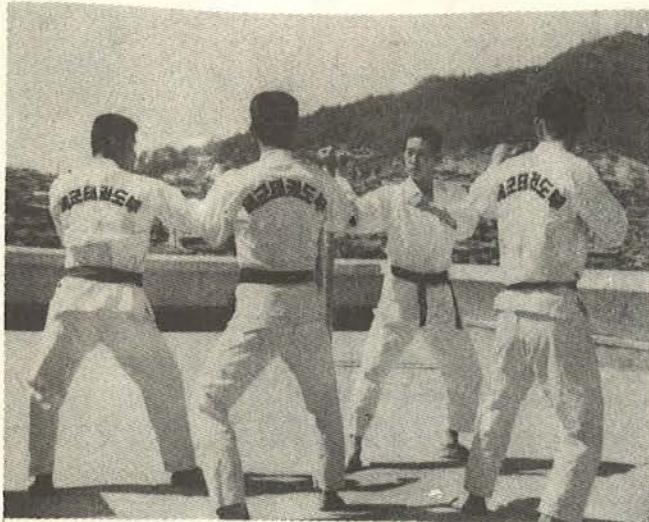
39 동작

40. 동작

제 7 장 대 련

제 1 절 서 론

대련은 실제로 움직이는 상대방에 대하여 여러가지 변화된 상항하에서 형 또는 기본수련에서 체득한 공격과 방어의 기술을 사실상 적용하는 것이다. 따라서 이는 형이나 기본동작하고는 불가분의 관계가 있을 뿐만 아니라 감투정신과 용기를 북돋우고 눈을 민첩하게 단련하며, 상대방의 전술 또는 움직임을 간파(看破)하는 능력을 기르고 공격부위와 막기부위를 단련하고 자신의 기술이나 힘을 테스트하며, 형 혹은 기본수련에서 얻을수 없는 기타 동작을 습득하는등 실로 태권도의 중요한 요소의 하나이다.

대 련
- 약 속
  - 3 보
  - 2 보
  - 1 보
- 반자유
  - 족기
  - 1보 자유
- 자 유
  - 1 : 1
  - 1 : 2
  - 2 : 2
  - 기타 응용대련

대련의 구성

대련은 약속대련과 반자유대련 그리고 자유대련으로 대별하는데 이 세가지는 다시 각각 다음과 같이 분류한다.

제 2 절 약속 대련

이는 문자 그대로 상호 사전타협하에 실시하는 대련으로서 예를 들자면 몇번을 공격하며 또한 어디를 공격할 것이라는 것을 미리 약속하는 것이다.

이 책에 예거된 각종의 대련 양식은 단지 참고에 불과한 것이므로 각자의 취미와 상항에 따라 얼마던지 변화시킬 수 있다.

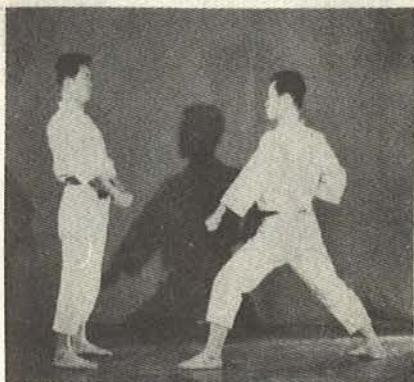
기본원칙 :

1. 甲과 乙은 약 75cm 간격을 두고 마주선다.
2. 시작할 때와 끝날 때에는 서로 허리를 약간 굽혀 경례한다.
3. 항상 상대방의 눈을 주시한다.
4. 甲.乙은 서로 교대하여 공격과 방어를 한다.
5. 막을 경우에는 공격 부위가 급소에 닿기 직전에 적절한 막기부위로 막아야 한다.
6. 피할 경우에는 반격을 용이하게 할 수있는 거리에 피한다.
7. 반격은 마지막 방어가 끝난 직후에 한다.

1. 3보 대련

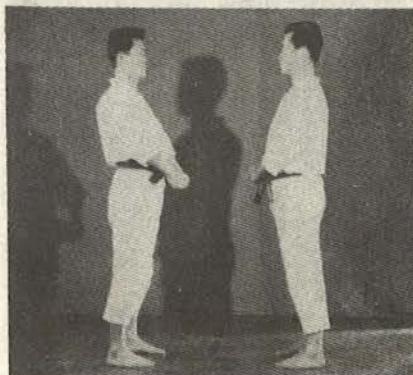
이는 초심자가 맨처음 실시하는 기초적인 대련인데 그 목적은 주로 전진후퇴하면서 손으로 상단과 중단을 찌르며 또는 막는 기술을 숙달하는데 있다.

※ 전형적인 3보 대련 :

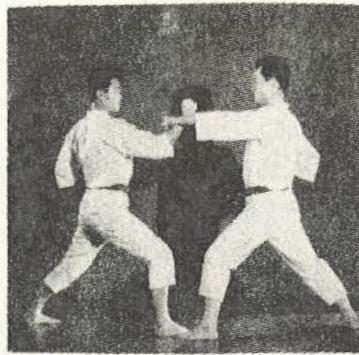
가. 서로 약 75cm 간격을 두고 마주선다.

나. "3보 대련, 준비"하면 :

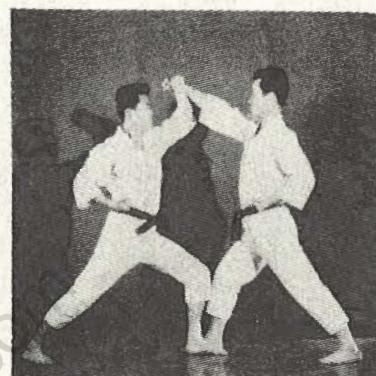
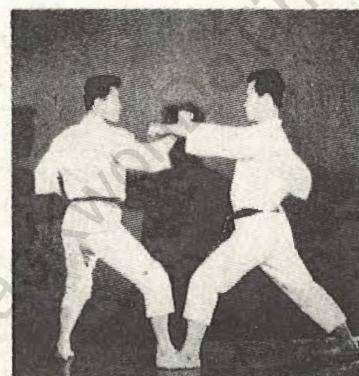
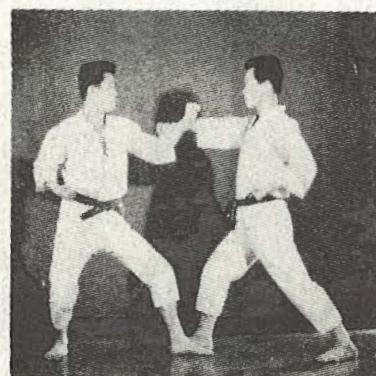
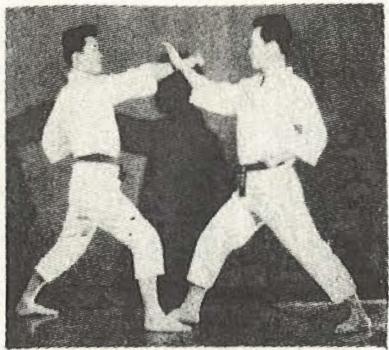
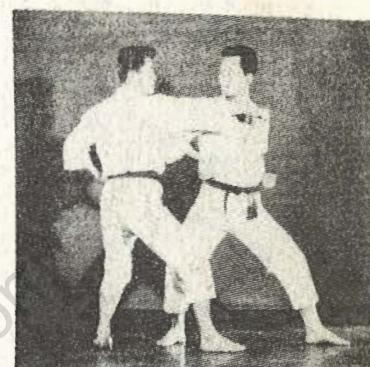
(1) 甲은(공격자) 우족을 뒤로옮겨 좌전굴로 서면서 왼 팔목으로 하단을 막고

(2) 乙은(방어자) 나란히 준비서기를 한다. 이 때에 甲乙은 공히 준비되었다는 신호로저 얏! 하고 소리친다.

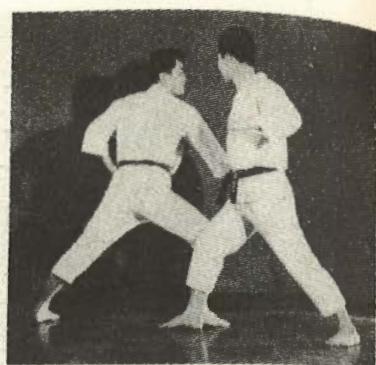
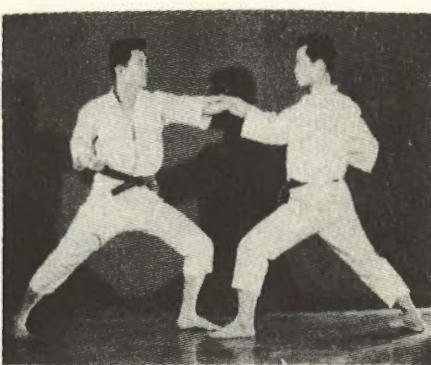
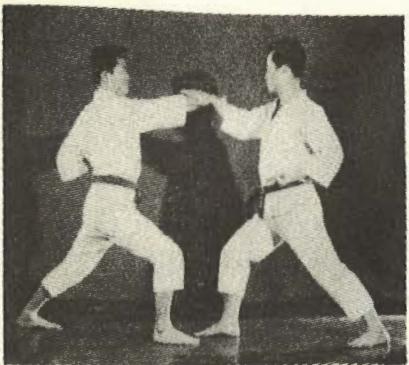
다. "시작"하면 :
甲은 우족을 앞으로 옮겨 우전굴로 서면서 우권으로찌르고 乙은 우족을 뒤로 옮겨 좌전굴로 서면서 좌수도로 막는다.

라. 이와같은 요령으로 세번 찌르고 막은다음 "그만" 하면 :
甲乙은 공히 우족을 당겨 나란히 준비서기를 취한다.

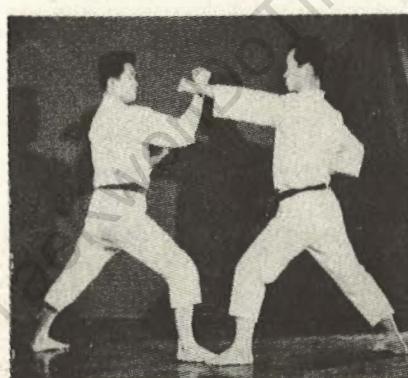
* 왼쪽으로 시작했을 때는 발의 이동절차는 이와 반대이다.

* 기타 서기에서도 수련 절차는 같다.

甲 : 전굴 중단 찌르기.　　乙 : 전굴 안팔목 중단 안 막기

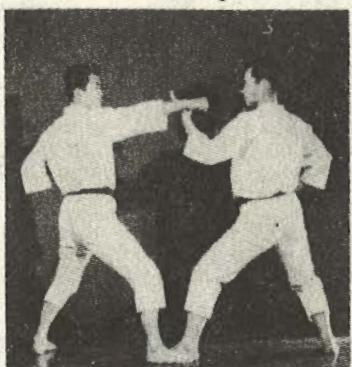
甲 : 전굴 상단 찌르기.　　乙 : 전굴 팔목 추겨막기

甲 : 전굴 중단 찌르기.　　乙 : 후굴 바깥 팔목 중단 안 막기.

甲 : 전굴 상단 찌르기.　　乙 : 전굴 수도 추겨막기.

甲 : 전굴 상단 찌르기.
乙 : 전굴 수도 바깥막기.

甲 : 후굴 반대 찌르기.
乙 : 후굴 바깥 팔목 안 막기.

甲 : 후굴 반대 찌르기.
乙 : 후굴 바깥 팔목 바깥막기.

甲 : 전굴 상단 찌르기.
乙 : 전굴수도 상단 안 걸쳐막기.

전굴 상단 찌르기.
전굴수도 바깥 걸쳐막기.

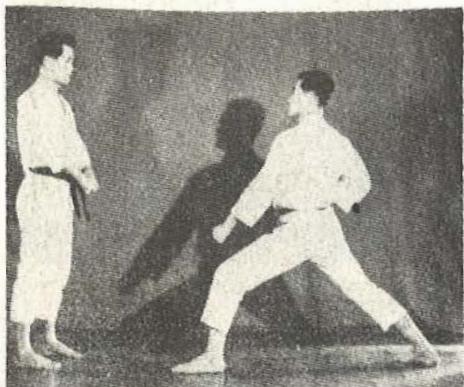
甲 : 기마 수도 옆 때리기.
乙 : 후굴 안 팔목 바깥 막기.

甲 : 전굴 상단 찌르기.
乙 : 전굴 두팔목 막기.

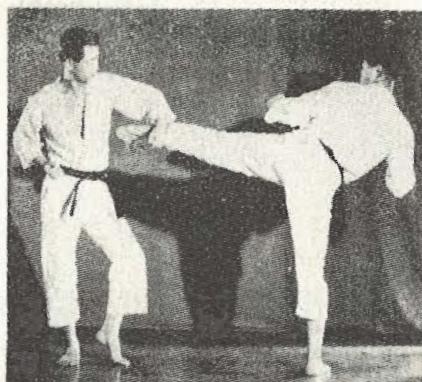
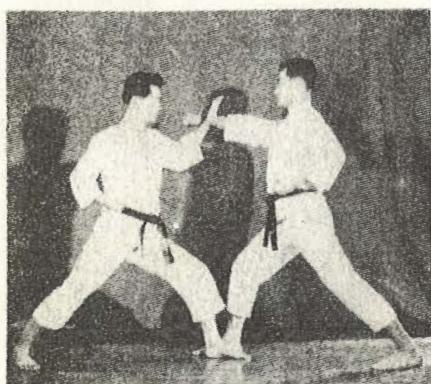
甲 : 전굴 중단 찌르기.
乙 : 후굴 장권 내려막기.

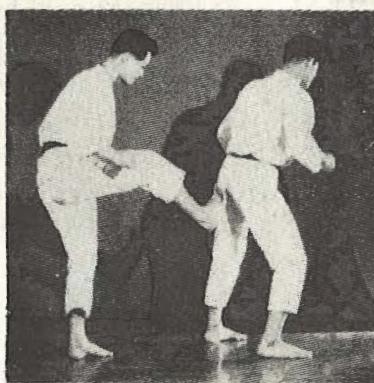
甲：전굴 중단 찌르기.
乙：뒷발서기 정권 올려막기.

甲：고정서기에서 찌르기.
乙：후굴 역수도 안 막기.

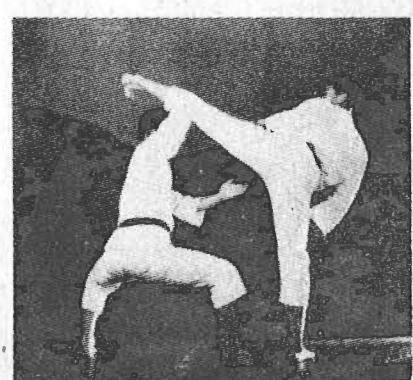
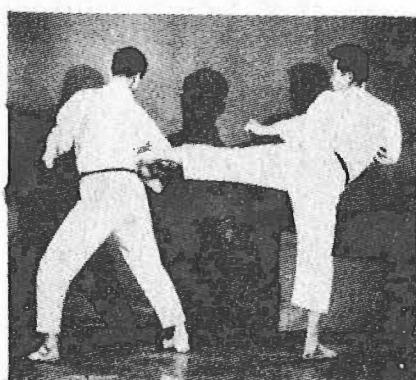
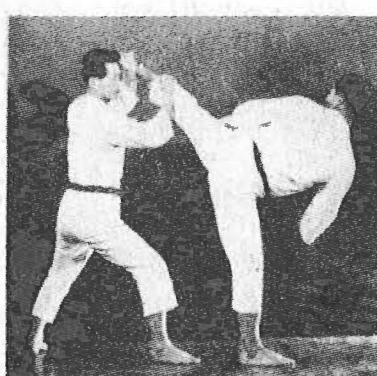
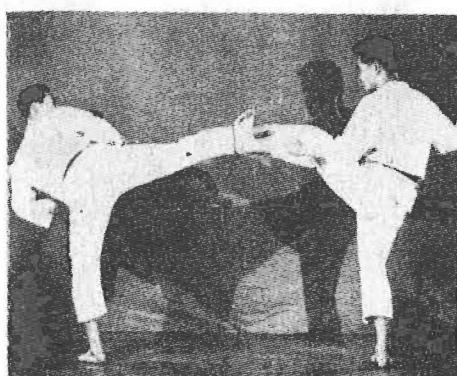
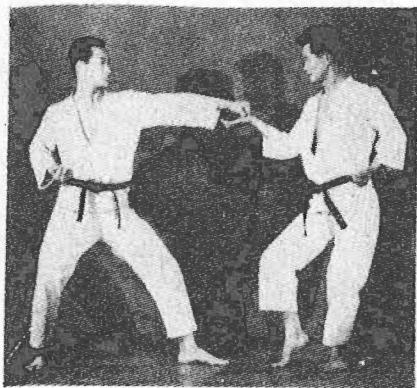
甲：전굴 상단 찌르기.
乙：전굴 손등 안 막기.

2. 2보 대련

목적은 수기와 족기를 혼합 수련함에 있는데 준비 동작의 절차는 3보대련의 그것과 같다.

甲 : 전굴상단 찌르기와 하단 앞차 부시기.

乙 : 전굴수도 안 막기, 교차주먹 눌러막기 그리고 좌권상단 찌르기.

甲 : 전굴 중단 찌르기 그리고 중단 앞차 부시기.

乙 : 후굴 교차수도 중단 막기, 팔목막기 그리고 하단 앞차 부시기.

甲 : 전굴 상단 찌르기, 중단 옆차 찌르기.

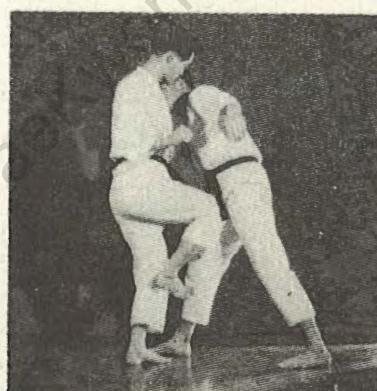
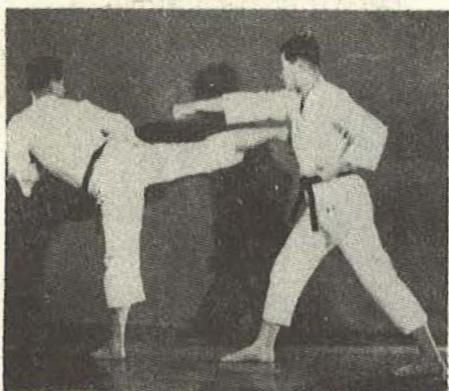
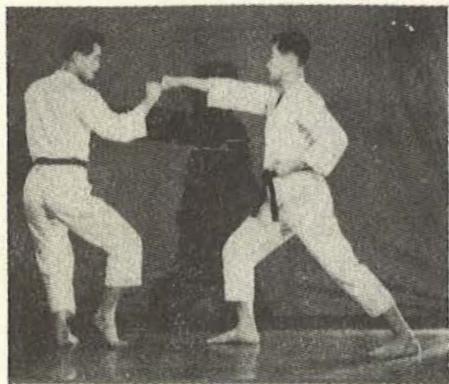
乙 : 전굴 팔목 추켜 막기, 뒷 발로 서서 팔목막기 그리고 하단 앞차부시기

甲 : 후굴 중단 찌르기와 옆 차 찌르기.

乙 : 뒷발 서기로 올려막고 또 반달차기 그리고 옆차 찌르기.

甲 : 후굴 반대 찌르기와 반대 돌려 차기.

乙 : 후굴수도 중단 안 막기와 팔목막기 그리고 눌러차기.

甲 : 후굴 수도 옆 때리기와 옆 차 찌르기.

乙 : 뒷발 서기로 장권 눌러 막고 기마로 추겨 막은 다음 평관수로 뚫는다.

甲 : 하단 앞차 부시기와 상단 찌르기.

乙 : 전굴 팔목 하단막기 뒷발로 서면서 중단을 옆차 찌른다.

甲 : 하단 앞차 부시기와 좌역 수도 앞 때리기.

乙 : 뒷발 서기로 쌍장권 눌러막기 좌전굴 수도 옆막기 그리고 무릎으로 앞차 부신다.

甲 : 옆차 찌르기와 반대 돌려차기.

乙 : 후굴 팔목막기와 반달 찌르기.

3. 1보 대련

태권도는 일격에 승패를 결정짓는 것이라는 의미에서 볼 때에 1보 대련은 가장 중요한 것이라고 하겠는데 그 비결은 상대방의 공격으로 부터 자신을 효과적으로 방어하는 동시에, 적절한 시간에 적절한 공격 부위로 정확하고, 신속하게 상대방의 급소에 대하여 결정적인 일격을 가하는데 있다.

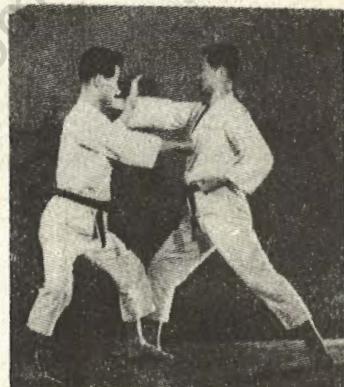
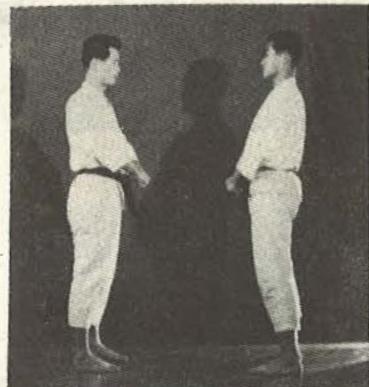
표준적인 절차는 :

"1보 대련준비" 하면, 쌍방이 마주서서 나란히 준비서기를 취하면서 얏 하고 소리친다.

"시작" 하면 각자는 공방에 대한 적절한 동작을 취한다.

"그만"하면 각자는 나란히 준비서기로 돌아온다.

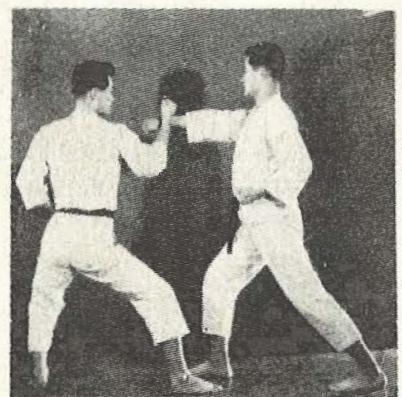
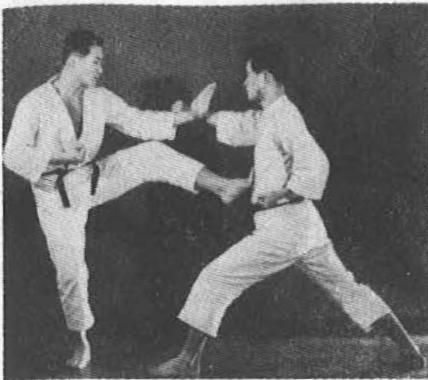
甲 : 우전굴 상단 찌르기.

乙 : 좌전굴 수도 안막기와 우권 중단 찌르기.

甲 : 우전굴 쌍권세워 찌르기.

乙 : 우전굴 수도 헤쳐막기와 무릎앞 차기.

甲 : 좌족하단 앞차부시기.
乙. 우전굴 교차 주먹 눌러 막기와 좌 평관수 상단 뚫기.

甲. 우전굴 우권 중단찌르기.
乙. 좌전굴 좌장권 내려 막기와 우평관수 상단 뚫기.

甲 : 우전굴 우권중단 찌르기.
乙 : 좌후굴 오른 팔목 안 막기와 우이권 옆 때리기.

甲 : 좌전굴 우평관수 상단 뚫기
乙 : 우 뒷발 서기 좌수도 안 막기와 오른 윗팔굽 상단 때리기.

甲 : 좌전굴 우권 상단 찌르기.
乙 : 우후굴 수도대비막기와 좌
족 중단 앞차 부시기.

甲 : 전굴 좌권 중단 찌르기.
乙 : 좌뒷발서기 장권 올려막기와 우
전굴 좌권 뒤집어 찌르기.

甲 : 우전굴 우권 중단 찌르기.
乙 : 좌전굴 장권 내려 막기와
오른 무릎 하단 앞차 부시기.

甲 : 우전굴 우권상단 찌르기.
乙 : 좌전굴로 낮추어 서면서 좌 평관수
상단 뚫기.

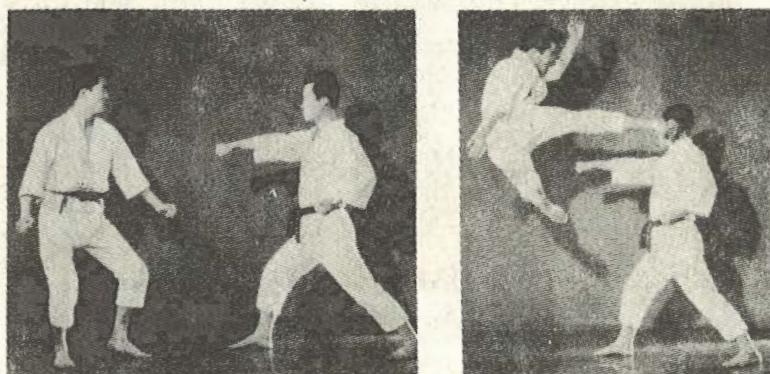
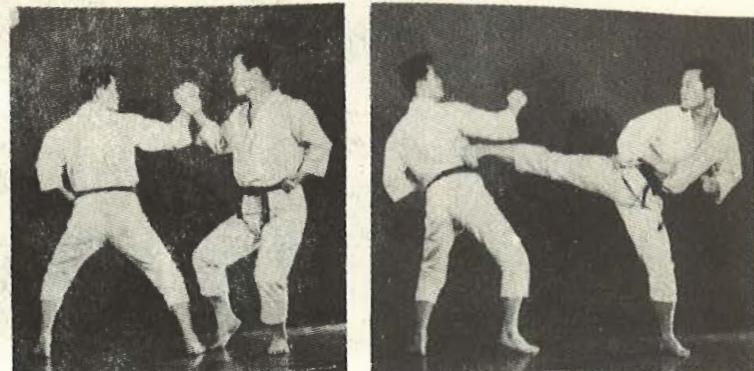
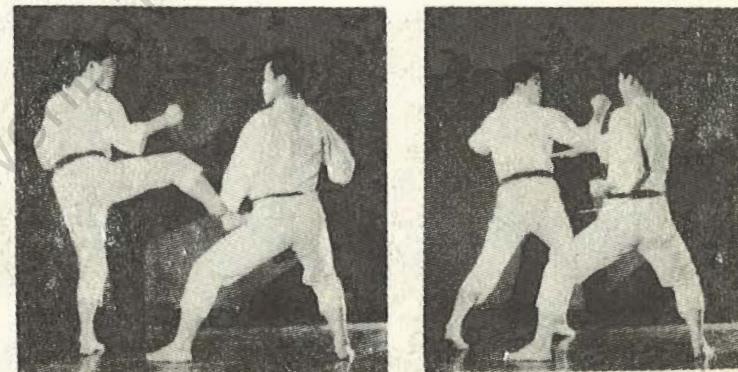
甲 : 좌후굴 반대 찌르기.
乙 : 우후굴 안 팔목안 막기와 좌전굴 우역수도 상단 앞 때리기.

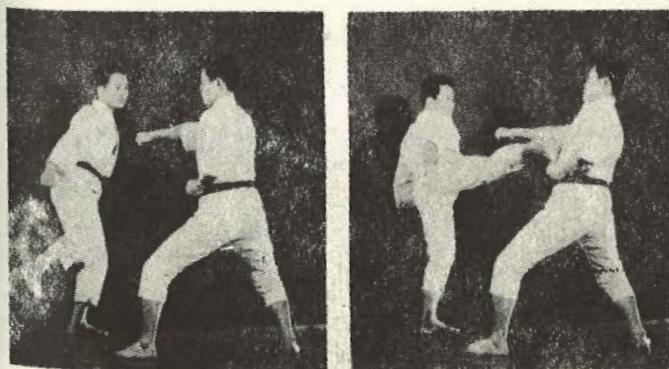
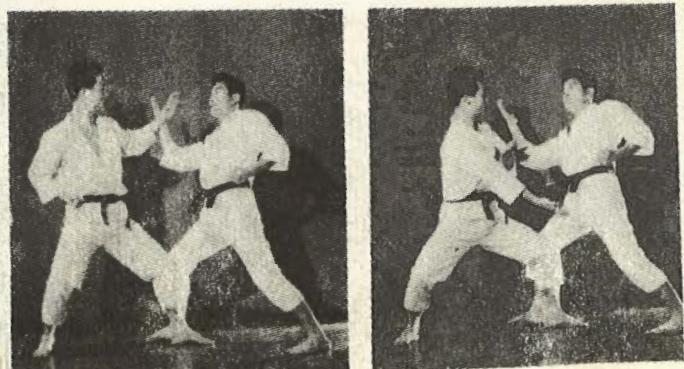
甲 : 우전굴 우역수도 상단 앞 때리기.
乙 : 좌권굴 바깥 팔목 안막기 좌 뒷발서기와 우이권 앞때리기.

甲 : 우전굴 우권 중단 찌르기.
乙 : 좌전굴 수도 걸쳐막기와 우족하단 앞차 부시기.

甲 : 우전굴 우권 중단 찌르기.
乙 : 피하면서 뛰며 옆차 찌르기.

甲 : 우후굴 반대 찌르기.
乙 : 좌후굴 우수도 걸쳐 막기와 왼 무릎 돌려차기.

甲 : 기마 우이권 상단 옆때리기.
乙 : 좌뒷발서기 오른 손등 옆막기와 우족 옆차 찌르기.

甲 : 우전굴 우권 중단 찌르기.
乙 : 옆으로 피하면서 뛰며 돌려차기

甲 : 우족 하단 앞차 부시기.
乙 : 좌장권 들어막기와 우평관수 중단 뚫기.

甲 : 우후굴 바로 찌르기.
乙 : 피하면서 돌려차기.

甲 : 좌전굴 우수도 앞 때리기.
乙 : 좌후굴수도 막기와 평관수 뚫기.

甲 : 우교차 서기 이권 옆 때리기.
乙 : 뒤로 피하면서 옆차 찌르기.

甲 : 좌전굴 오른 반달손 상단 때리기.
乙 : 우후굴 팔목 안 막기와 드러가면서
우중지권 찌르기.

甲 : 우전굴 중단 찌르기.
乙 : 좌족으로 오른 팔목을 차고 뛰며
우족으로 안 면을 찬다.

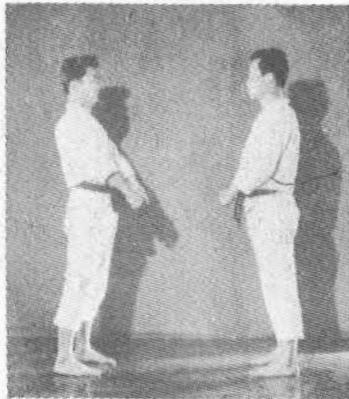
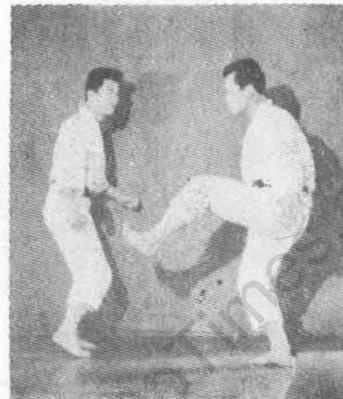
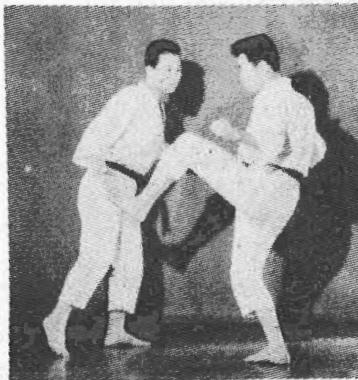
甲 : 우전굴 쌍권 세워 찌르기.
乙 : 우전굴 팔목 헤쳐막기와 좌족하단
앞차 부시기.

제 3 절 반자유 대련

반자유대련이란 약속대련과 자유대련을 겸한 것인데 여기에는 족기대련과 1보 자유대련이 있다.

족기대련은 두 사람의 간격은 자유이고 공격 방법은 약속되는 반면 1보자유대련은 첫 동작은 약속되어있지만 나머지는 자유이다.

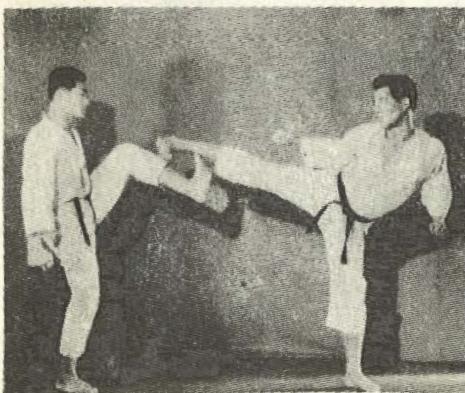
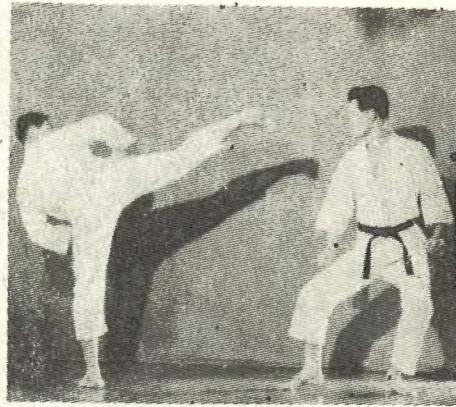
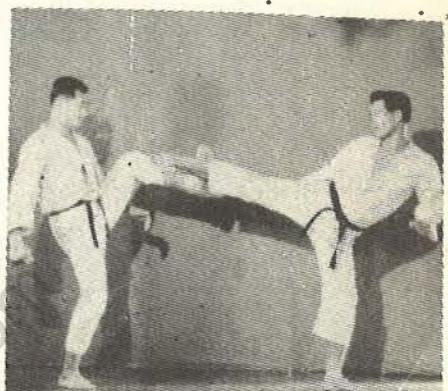
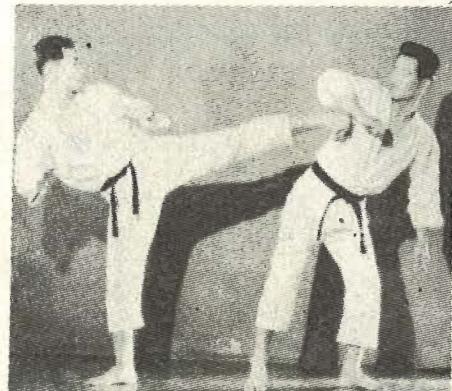
1. 족기대련

이는 고래의 발만쓰던 태껸을 진화시킨 것으로써 우리의 독특한 족기를 숙달시키는데 목적이 있다.

준비자세

甲 : 좌족하단 앞차 부시기.
乙 : 옆으로 피하면서 우족 중단 옆차 찌르기.

甲 : 좌족하단 앞차 부시기.
乙 : 옆으로 피하면서 중단 돌려차기.

甲 : 우족 중단 옆차 찌르기.
乙 : 좌 뒷발 서기로 피하면서 우족으로 돌려 찬다.

甲 : 좌로 피하면서 중단을 돌려 찬다.
乙 : 옆으로 피하면서 중단을 옆차 찌른다.

甲 : 우족 상단 돌려차기.
乙 : 옆으로 피하면서 옆차 찌르기.

甲 : 우족으로 중단 옆치 찌르기.
乙 : 좌족으로 앞차 올린다음 우족으로 중단을 돌려찬다.

甲 : 옆으로 옮기면서 우족으로 반대 돌려 찬다.
乙 : 옆으로 피하자마자 뛰며 옆차 찌른다.

甲 : 우족 중단 옆차 찌르기.
乙 : 좌족 반달차기와 중단 옆차 찌르기.

甲 : 뛰며 앞차기.
乙 : 옆으로 피하면서 중단을 돌려 찬다

甲 : 뛰며 돌려차기.
乙 : 몸을 낮춘다음 중단을 옆차 찌른다.

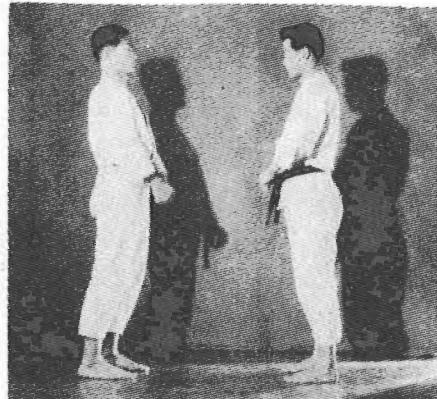
甲 : 하단 비틀어 차기.
乙 : 옆으로 피하면서 도로 차기를 한다.

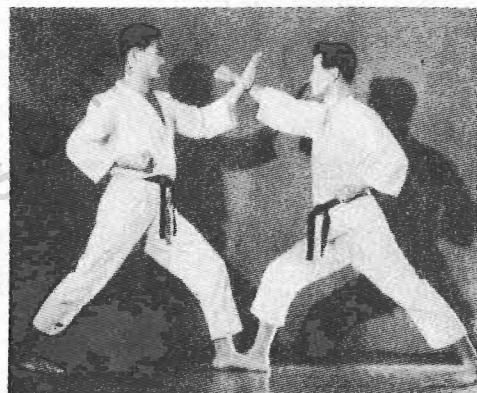
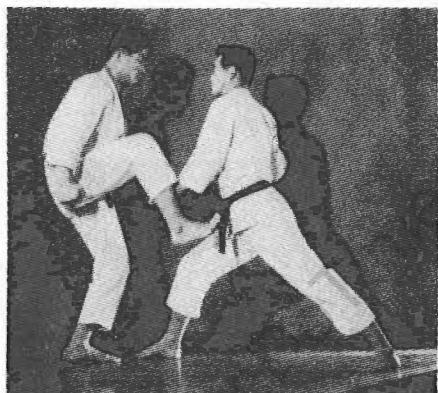
甲 : 뛰며 옆차 찌르기.
乙 : 엎디리며 옆차 찌른다.

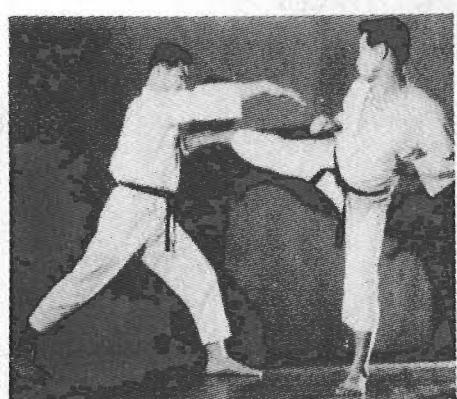
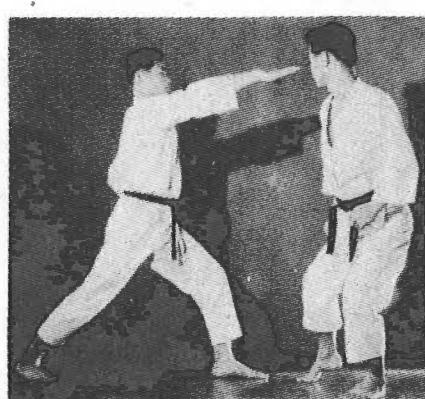
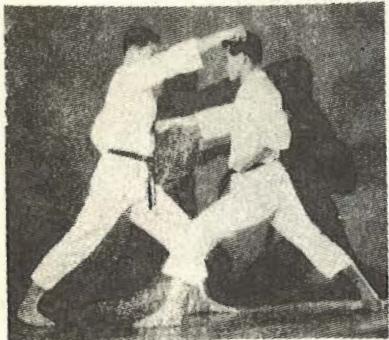
甲 : 하단 앞차 부시기.
乙 : 눌러 찬다음 옆차 찌른다.

甲 : 뛰며 옆차 찌른다.
乙 : 몸을 낮춘다.

2. 1보 자유 대련

1보대련에 이어 2.3회는 자유스러운 공방을 하는 것인데 준비의 절차는 족기대련 때와 같다.

준비자세

甲 : 우전굴 상단 찌르기.
乙 : 좌전굴 수도 막기.
甲 : 하단 앞차 부시기.
乙 : 팔목 하단막기와 상단 찌르기.

甲 : 우전굴 중단 찌르기.
乙 : 좌 두 팔목막기.

乙 : 우평관수 상단 뚫기.
甲 : 옆으로 피하면서 돌려찬다.

甲 : 하단 앞차 부시기.
乙 : 교차주먹 눌러막기.
乙 : 상단 찌르기.
甲 : 왼 팔목 추켜막기와 중단 찌르기.

甲 : 우족 옆차 찌르기.
乙 : 기마 우수도 옆 때리기.
甲 : 왼 옆 팔굽 뚫기.
乙 : 좌족 돌려 차기.

甲 : 좌후굴 반대 찌르기.
乙 : 뒤로 피하면서 좌뒷발로 선다.
乙 : 반대 돌려 차기.
甲 : 두 손으로 잡아 넘긴 다음 눌러찬다.

제 4 절 자유 대련

쌍방간에 사전 아무런 약속없이 하는 대련을 자유대련 혹은 시합 대련이라고 한다.

고로 자유대련에 있어서는 공격하는자가 상대방의 급소 직전에서 공격 부위를 멈추어야 한다는 조건이외에는 가능한 모든 수단과 방법을 다하여 자유스럽게 공격이나 방어를 하는 것이다. 급소를 직접 때리지 못한다는 이유는 위험도가 크기 때문이다. 따라서 태권도는 다른 무도나 스포츠와는 달리 뚝힘이나 효과없는 공격이나 방어는 계산치않고 다만 완전한 것만이 득점으로 계산한다. 즉 적절한 공격부위로써 급소직전에서 강하게 멈추어진것. 적절한 막기부위로써 정확하고 강하게 막었거나 혹은 완전한 균형을 유지하면서 기민하게 피한 것 등이다.

자유 대련의 요결;

1. 방어에 치중하라.

태권도는 방어를 위한 무도이므로 상대방의 공격으로부터 자신을 방어하는한 대련의 주목적은 달성되었다고 보겠다. 사실상 상대방이 완전한 대비상태에 있을 때에 공격한다는 것은 어려운 것이므로 상대방의 전술이나 기술도 탐색하기전에 맹목적으로 공격한다는 것은 자신의 허를 보이는 결과밖에 않된다. 따라서 인사가 끝나면 곧 1보물러나 우선 상대방의 동태를 살피는것이 현명하다.

2. 기회 있을때 공격하라.

이미 말한바와 같이 태권도의 승부는 단일격에 결정되는 것이므로 효과 없는 공격을 삼가하고 오로지 상대방이 적절한 거리에서 허(虛)를 보였을 때만이 결정적인 일격을 가한다. 그러기 때문에 대련하는 동안 자신의 완전한 대비는 물론 상대방의 허를 포촉하고 또 허를 조성시키는데 더 노력을 기울인다.

3. 상대방을 움직이게 하라.

전쟁에 있어서 적으로 하여금 그가 선정한 지점을 버리고 자기가 선정한 지점으로 유인하여 싸우게 함으로써 지형의 이점과 상대방의 피로와 노출을 이용하는것과 같이 자유 대련에 있어서도 상대방을 자주 움직이게 함으로서 피로와 약점 즉 허가 생기겠금 한다. 상대방을 움직이게 하는데는 "시위" "기만" 자세의 변화 등의 방법이 있다.

가. 시위

(1) 뛰며 옆차므로서 상대방으로 하여금 미리 움직이거나 피하게 한다.

(2) 상대방으로 하여금 조급히 움직여 균형을 잃게 할 목적으로 돌연히 얏! 하고 소리쳐 공격으로 착각케 한다.

나. **기만**

(1) 허가 생겼을 때 옆차기를 할 목적으로 주먹으로 상단을 찌르는 것처럼 기만한다.

(2) 허가 생겼을 때 실지의 공격을 하기 위하여 돌려차는것 처럼 기만한다.

다. **자세의 변화**

(1) 고의로 허를 보이므로써 상대방으로 하여금 공격하도록 유인할 목적으로 후굴수도 대비막기를 뒷발서기, 팔목대비 막기로 변화시킨다.

(2) 상대방으로 하여금 그릇된 공격을 하도록 유인할 목적으로 좌대비막기를 우 대비막기로 변화 한다.

* 상술한 예는 모두가 허를 조성하기 위한 계략(計略)이므로 언제던지 허만 생기면 계획된 타격을 가할수 있는 태세를 갖추어야 한다.

4. 공격부위를 적절히 선택하라.

태권도는 어떠한 거리에서도 여하한 목표라도 공격할 수 있는 여러가지의 무기가 있으므로 적절한 목표에 적절한 무기를 사용하는 것만이 최대의 효과를 거둘수 있는 것이다. 예를 들자면 가까히 있는 목표에 대해서는 뒤집어 찌르거나 무릎차기가 기타 방법으로 찌르기나 차기 보다도 그 효과는 클것이며 또한 멀리있는 목표에 대하여는 뛰며 차는것이 정권으로 찌르는 것보다 효과적일 것이다. 같은 의미로서 숨통과 같은 적은 급소에 대해서는 정권으로 찌른 다거나 발로 차는것 보다 지권으로 찌르거나 일지관수로 뚫는것이 효과가 큰 것이다.

다시 말하자면 대포로 쏘아야 할 크고 멀리 떨어져 있는 목표를 권총으로 쏜다든가 반대로 권총으로도 충분한 목표를 대포로 쏜다는 것은 무모한 일이 않일수 없다.

5. 방향대로 공격하라.

태권은 방향을 변경하지 않고서도 사주의 상대방을 능히 공격할수 있는 특색이 있다 즉 측방이나 후방에 있는 상대방을 공격하기 위하여 자기몸을 구태여 돌리어 상대방에 면할 필요없이 그 자리에서 공격할수 있는 것이다.

예를 들면 측방에 있는 상대를 공격하는 대는 수도나 옆차기 혹은 기타의 방법이 있고 후방에 있는 상대에 대한 공격에는 팔굽이나 이권 또는 뒷차 찌르기 등이 있다. 물론 정면에 있는 상대방을 공격함에는 많은 무기와 방법이 있다는것은 재언 할 필요도 없다.

따라서 태권도는 시간의 지연 없이 또 허를 보임이 없이 어떠한 방향에 있는 상대방이라도 즉각적인 공격이 가능하다는 것을 입증한다.

6. 좋아하는 기술에만 의존하지 말것.

어떤 기술을 써야 할 것인가는 거의 상대방에 달려 있다. 즉 상대방의 움직임과 적의 상항에 따라 공격할 무기와 기술이 선택되기 때문이다. 따라서 상항여하를 가리지 않고 맹목적으로 자기가 좋아하는 기술만이 적용한다는 것은 있을수 없는 일이다.
가령 좋아하는 기술이 돌려 차기나 수도막기라 할때에 상대방이 그런것을 사용하기에 알맞는 상태에 놓여있지 않으면 쓸수 없을 뿐만 않이라 만약 모든 상항에 그것만이 사용할려한다면 상대방은 오히려 그것을 역이용할 것이다.

제 8 장 호 신 술

태권도는 호신술이며 수도방어법 이다.　　　이 8장에는 몇가지 각종공격에 대하여 간단히 자기를 방어하는 방법을 예시하였다.

호신술이란 상대방이 무기를 가지고 또는 도수로써 돌연히 기습해옴으로서 불리한 입장에 처했을때 자신을 보호하기 위하여 대련에서 습득한 기술을 합리적으로 적용하는 것이다. 그러므로 호신술은 급속히 허를 발견하여 역습을 하므로서 도리어 상대방을 불리하게 만들기 위해서는 상대방의 힘 자기의 순간적인 힘을 동시에 이용하는 것이 중요하다.

제 1 절 잡혔을때 빼는 방법

태권도의 유단자라면 잡힐리 거의없지만 만약 잡혔다면 기술적으로 용이하게 풀수있다.

가. 서 있을 때

(1) 한손으로 팔목을 잡았을때

(ㄱ) 잡힌 팔목을 좌로돌려 뺀다음 이권으로 관자노리를 때린다.

(ㄴ) 수도로 내려 눌러 뺀다음 평관수로 뚫는다.

(ㄷ) 우로 틀어 뺀다음 우역수도로 목동맥을 때린다.

(2) 두손으로 팔목을 잡았을때.

(ㄱ) 몸과 손을 함께 급속히 상대방에 주자마자 아래로 눌르면서 당긴다.

ㄴ

혹은 왼 손바닥을 우정권에 가져 온다음 우로 튼다.

(ㄴ) 왼 손바닥을 우정권에 가져오자마자 아래로 당긴다.

(ㄷ) 왼 손바닥을 (두 손을 반대 쪽으로 당기면서) 우정권에 가져 오는 동시에 좌족을 우족 쪽으로 당기자마자 우족으로 늑골을 찬다.

(3) **앞에서 손을 잡아 던질려고 할때**

잡힌 손을 당기면서 무릎으로 올려찬다.

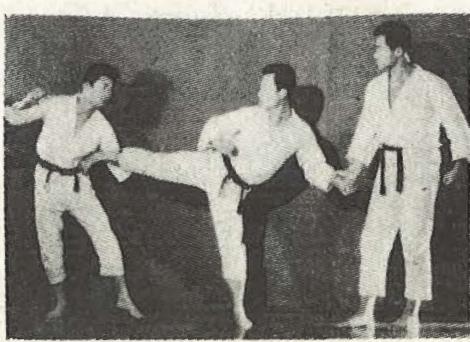
(4) **두 손으로 두 팔목을 잡았을 때**

한쪽 손을 뺀다음 뺀 팔목으로 상대방의 팔목을 때리면서 잡힌손을 당긴다.

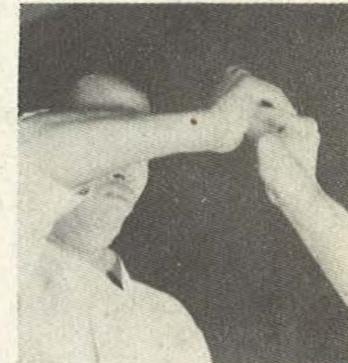
(5) **두 사람이 좌우에서 잡았을 때**

족도로 겨드랑이를 차 찌른 다음 이어 그 발로 또한 사람의 명치를 돌려찬다.

(6) 머리카락을 잡았을 때

(ㄱ) ㄷ자로 찌른다.

(ㄴ) 두 손을 포개 잡은 손목을 눌으면서 밑으로 당긴다.

(7) 손가락을 잡았을 때

잡힌 손의 모지를 잡힌 손가락에 갖다 대인다

(8) 뒤에서 목을 잡았을때

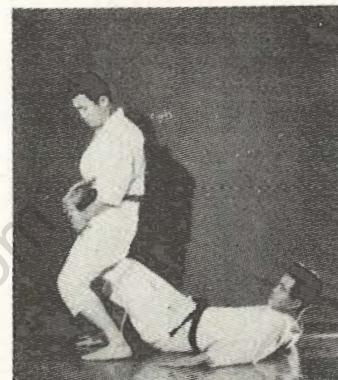
(ㄱ) 팔꿉으로 명치를 뚫는다.

(ㄴ) 장권으로 낭심을 때린다.

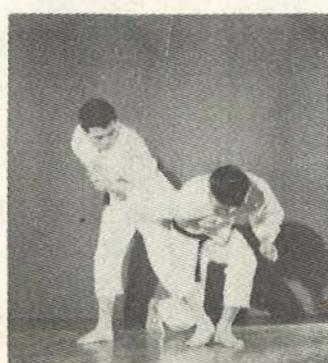
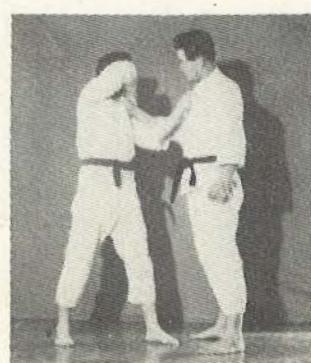
(9) 두 손으로 양어깨를 잡았을 때

헤쳐 막으면서 무릎으로 앞차 부신다.

(10) 뒤에서 허리를 잡았을 때

다리사이로 두손을 넣어서 상대방의 다리를 당긴다.

(11) 넥타이를 잡았을 때

(ㄱ) 모지로써 잡은 손의 급소를 누르면서 우로 트는동시에 좌장권으로 팔굽 관절을 누른다.

(ㄴ) 왼손으로 상대방의 넥타이를 잡자마자 팔굽을 밀어 올리면서 다른손을 우로 튼다.

(12) 오른 손을 잡았을 때

몸과 잡힌손을 좌로 틀면서 :

(ㄱ) 좌이권으로 관자노리를 때린다.

(ㄴ) 좌 장권으로 낭심을 때린다.

(13) 뒤에서 어깨를 잡았을 때

(ㄱ) 상대방이 밀면 뒤에 있는 발로 뒷차찌른다.

(ㄴ) 상대방이 당기면 후굴로 서면서 팔꿉으로 명치를 뚫는다.

(14) 뒤에서 껴안았을 때

기마로 서면서 좌우 팔굽을 수평으로 올린다음 팔굽과 정권으로 동시에 공격한다.

(15) 앞에서 허리를 껴 안았을 때

(ㄱ) 모지로 귀의 급소를 누른다음 우로 돌린다.

(ㄴ) 팔굽으로 상대방의 등을 내려 뚫는다.

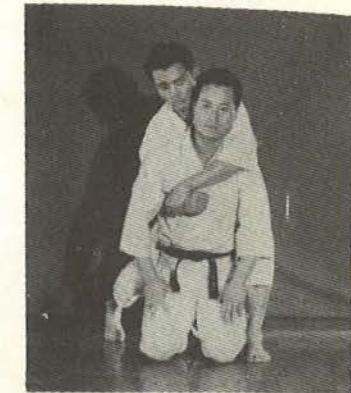
(16) 허리띠를 잡았을 때

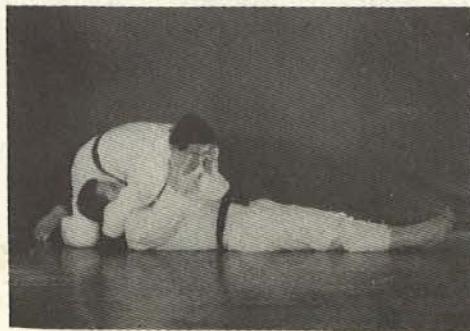
(ㄱ) 두손을 포개 잡은 팔굽밑에 가져온다음 팔굽을 추켜 올린다.

(ㄴ) 두손으로 잡은 손목 관절을 잡어 앞으로 당기면서 좌우로 잣힌다.

나. 무릎을 꿇고 앉았을때

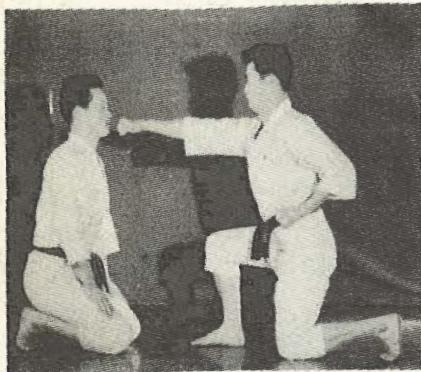
(1) **두손을 잡았을 때**
두손을 안으로 비틀어 빼면서 쌍권으로 세워 찌른다.

(ㄱ) 뒤에서 겨드랑 밑으로 껴안았을 때.
이권으로 인중을 때린다.

다. 누었을때

(1) **뒤에서 목을 껴안았을 때**
인자권으로 좌우 관자노리를 찌른다.

(2) **앞에서 잡았을 때**
모지로써 좌우겨드랑을 압축한다.

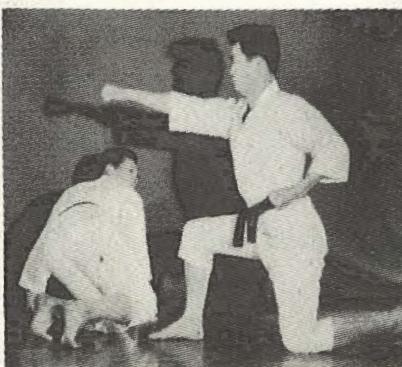
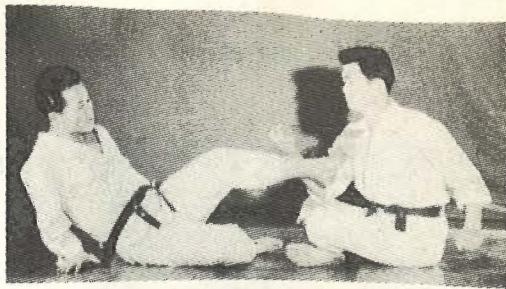
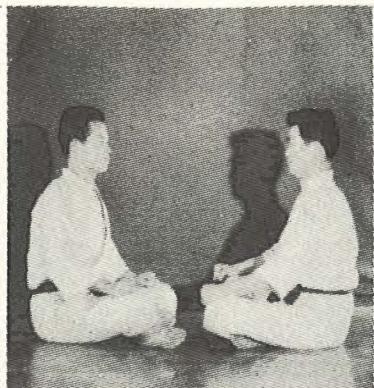
제 2 절 불의에 공격을 당했을 때

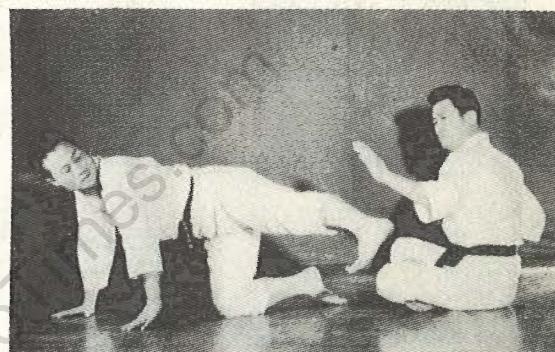
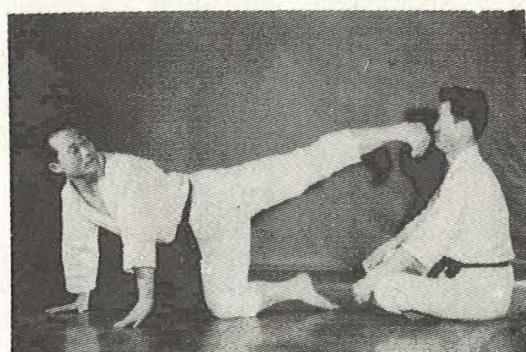
불의에 공격은 때와 장소를 막론하고 있을수 있는 문제인데 통상 공격을 당하는 사람은 방어에 대하여 생각할 시간적인 여유를 갖지 못하기 때문에 공격하는 사람이 유리하다. 그러나 이러한 문제는 과학적이며 꾸준한 수련을 통해 반사적인 작용을 습성화 시킨다면 능히 해결할수 있다.

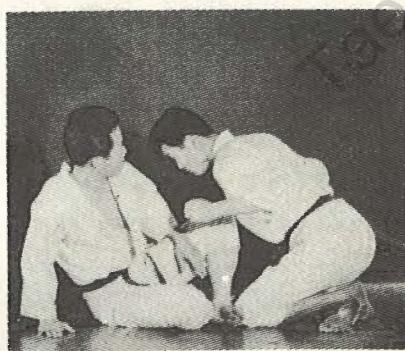
가. 무릎을 꿇고 앉았을때

우권으로 안부를 공격했을 때.

(1) 수도로막은 다음 잡은 손목을 우로 틀면서 다른 장권으로 팔목관절을 누른다.

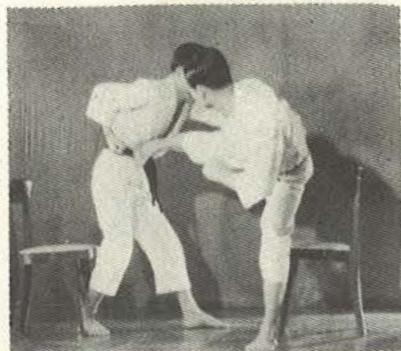
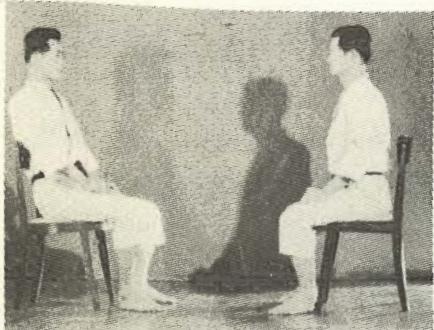
(2) 왼 팔목으로 막자마자 우평관수로 상단을 뚫는다.

(3) 두손을 땅에 짚으면서 우족으로 돌려 찬다.

나. 책상 다리로 앉았을 때

甲 : 왼 발로 턱을찬다.
乙 : 오른 팔목으로 막자마자 그 이권으로 안면을 때린다.

甲 : 왼 발로 안면을 옆차 찌른다.
乙 : 우로 피하면서 좌수도로 막는다.

甲 : 이마로 얼굴을 받는다.
乙 : 옆으로 피하면서 팔굽으로 빰을 공격한다.

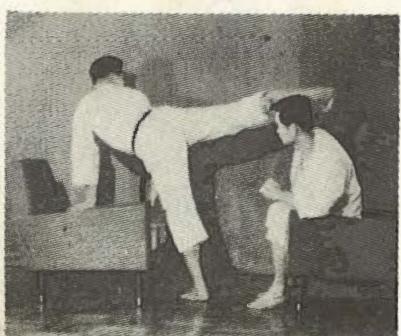
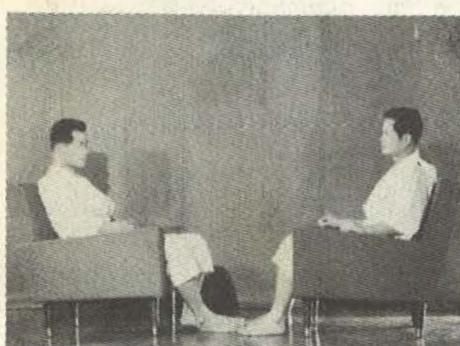
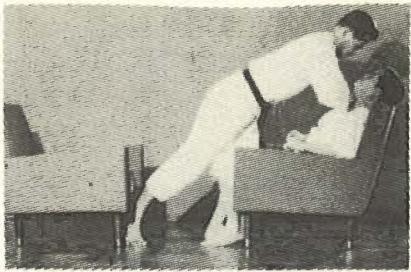
甲 : 우평관수로 상단을 뚫는다.
乙 : 우수도로 막은다음 옆으로 피하면서 옆차 찌른다.

다. 의자에 앉았을 때

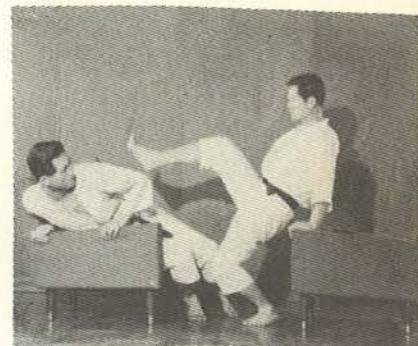
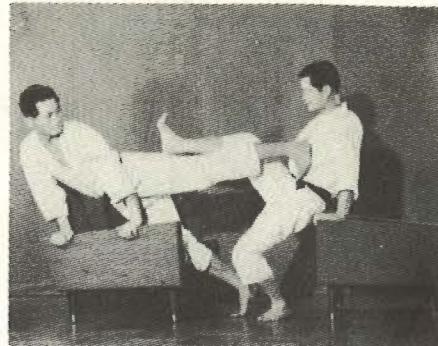
甲 : 상단을 찌른다.
乙 : 옆으로 피하면서 돌려찬다.

甲 : 역수도로 상단을 때린다.
乙 : 옆으로 피하면서 돌려찬다.

甲 : 상단을 돌려찬다.
乙 : 수도로 막자마자 눌러찬다.

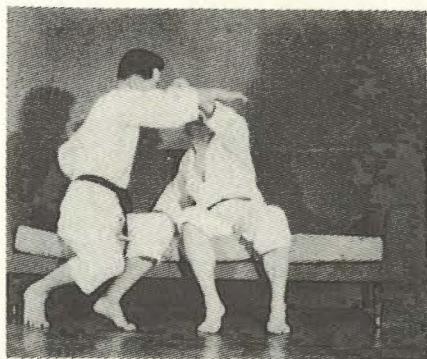
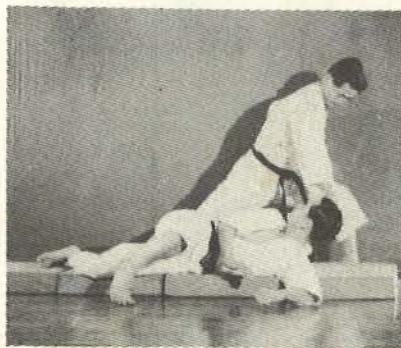
라. 안락 의자에 앉았을 때

甲 : 상단을 찌른다.
乙 : 막으면서 평관수로 뚫른다.

甲 : 옆차 찌른다.
乙 : 옆으로 피하면서 정권으로 찌른다.

甲 : 목을 조른다.
乙 : 쌍권으로 겨드랑을 뒤집어 찌른다.

甲 : 안면을 앞차 부신다.
乙 : 뒤로 피하면서 뒷차 찌른다.

마. 벤치에 앉았을 때

甲 : 반달손으로 목을 때린다.
乙 : 팔목으로 막은 다음 무릎으로 찬다.

甲 : 이권으로 안부를 때린다.
乙 : 수도로 막은 다음 비틀어 찬다.

바. 누어 있을때

甲 : 안부를 내려 찌른다.
乙 : 피하면서 비틀어 찬다.

제 3 절 공격해 오는 상대방을 던지는 방법

태권도에 있어서는 던지는 기술보다 떨어지는 기술이 오히려 더 중요하기는 하지만, 유단자라면 누구던지 던지는 기술을 알아야 한다. 그런데 이 던지는 기술은 상대방의 반격을 도로막을수 있거나 상대방이 반격할수 없는 입장에 있을때 만이 사용할 수 있다.

단 던질때 주의할 점은 떨어진 상대방으로 부터의 반격이 있을 것을 예상하여 던지자마자 피해야 된다.

가. 서 있을때

甲 : 상단을 찌른다.
乙 : 좌 수도로 걸쳐 막은 다음 이어 팔목을잡아 틀음과 동시에 발을 걸면서 우장권으로 턱을 민다.
甲 : 떨어지자마자 앞발꿈치로 반격한다.

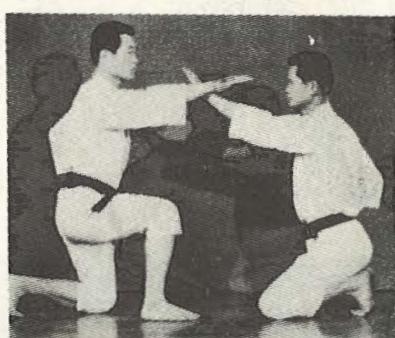
甲 : 평관수로 안부를 공격한다.
乙 : 막자마자 그 손으로 어깨를 잡아 당기면서 발로 걸어 올린다.
甲 : 떨어지자마자 앞발꿈치로 반격한다.

甲 : 상단을 찌른다.
乙 : 수도로 막자마자 들어가면서 허리를 안어 던진다.

나. 무릎 꿇고 앉았을 때

甲 : 뒤에서 껴 안았을 때.

乙 : 한손으로 상대방의 등을 잡고 다른 한 손으로는 상대방의 한쪽 손을 잡으면서 업어 던진다.

甲 : 앞발꿈치로 반격한다.

甲 : 상단을 찌른다.

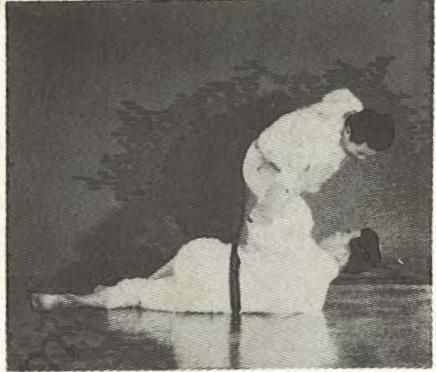
乙 : 팔목으로 막은다음 다른 한 손으론 허리띠를 잡으면서 들어 던진다.

甲 : 우평관수로 상단을 뚫는다.

乙 : 좌수도로 막자마자 우수도로 들어 올리면서 던진다.

甲 : 우족으로 반격한다.

다. 누어 있을때

甲 : 측면에서 안부를 내려 찌른다.
乙 : 한 손으로 공격 해오는 팔목을 잡자마자 다른 손등으로 앞에 나온 발을 걸들여 올리며 던진다.
甲 : 떨어지자마자 팔꿉으로 반격한다.

甲 : 안부를 내려 밟는다.
乙 : 쌍장권으로 차는발을 막자마자 좌로 틀면서 던진다.
甲 : 떨어지자마자 옆차 찌른다.

본 페이지에 나열된 던지는 기술은 던지는 사람에게 오히려 불리하다.

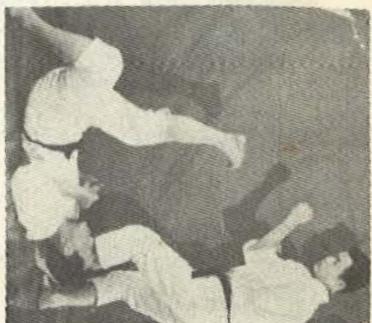
甲 : 상단을 찌른다.

乙 : 한 손으로 막자마자 다른 손등으로 앞에 나온 발을 들어 올리면서 던진다. 그러나 던지러 들어 갈때에 상대방의 주먹공격을 당하게 된다.

甲 : 우명관수로 상단을 뚫는다.

乙 : 한 손으로 막자마자 안으로 들어가면서 다른 한 손을 겨드랑 밑으로 넣어서 찔어 던진다. 또한 던지러 들어갈때 상대방의 좌권공격을 당하게 된다.

甲 : 상단을 찌른다.

乙 : 한 손으로 걸쳐 막자마자 들어 가면서 다른 한 손을 다리 사이에 넣어서 들어 던진다. 그런데 들어갈때 상대방의 팔꿉공격을 당하게 된다.

제 4 절 무기에 대한 방어법

태권도의 유단자는 권총이나 소총같은 구경화기를 제외하고는 어떠한 무기에 대하여서라도 자신이 능히 보호할 수 있다고 믿는다. 무기에 대한 방어에 있어서 유의할 사항은

1. 정면에서 찔러오는 경우 이외에는 칼끝하고 같은 방향으로 피하는 것이 좋지않다.
2. 반격을 용이하게 할수있는 거리내에 피하라.
* 방어하는 자는 통상 대비 자세를 취한다.

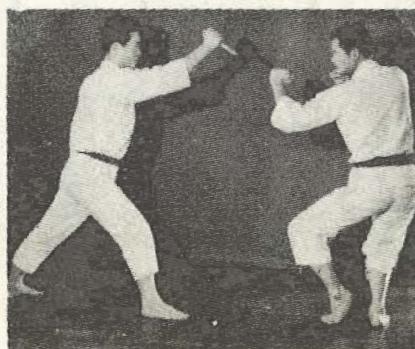
가. 대 단도

총검이나 몽둥이때 보다 더 멀리 피해야 한다. 왜냐하면 가까히 피하면 찌르던 여력으로 계속 찔러오기 때문이다 그러나 한 동작으로 반격할 수 있는 한도내에서 피해야 한다.

(1) 머리를 향해 찌를때

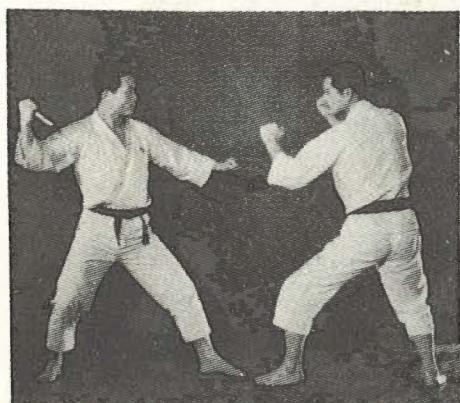
(ㄴ) 옆으로 피하면서 겨드랑이를 옆차 찌른다.

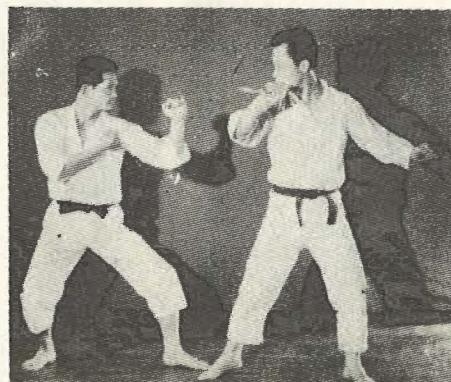
(ㄱ) 수도로 추켜 막자마자 정권으로 상단을 찌른다.

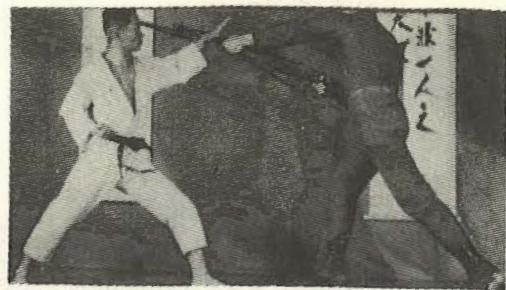
(ㄷ) 뒷발로 서자마자 앞차 부신다.

(2) 명치를 찌를때

한손으로 찔러 들어오는 손을 잡자마자 다른 수도로 그 손목을 때린다.

(3) 안으로 찌를때

뒷발서기로 피하자마자 다시 들어가면서 장권으로 어깨를 민다.

(4) 밖으로 찌를때

뒷발서기로 피하자마자 돌려 찬다.

나. 대 총검

단도와는 달리 총검은 한번 찌르면 다시 움직여야 찌를수 있는 것이기 때문에 찌르는 초점만 피할수있는 가까운 거리에 피하므로서 한동작으로 반격할수 있다.

甲 : 목을 향해 찌른다.
乙 : 우로 피하면서 좌수도로 막자마자 오른 손으로 총대를 잡아 밀며 발을건다.

甲 : 명치를 찌른다.
乙 : 우로 피하면서 좌족으로 옆차찌른다.

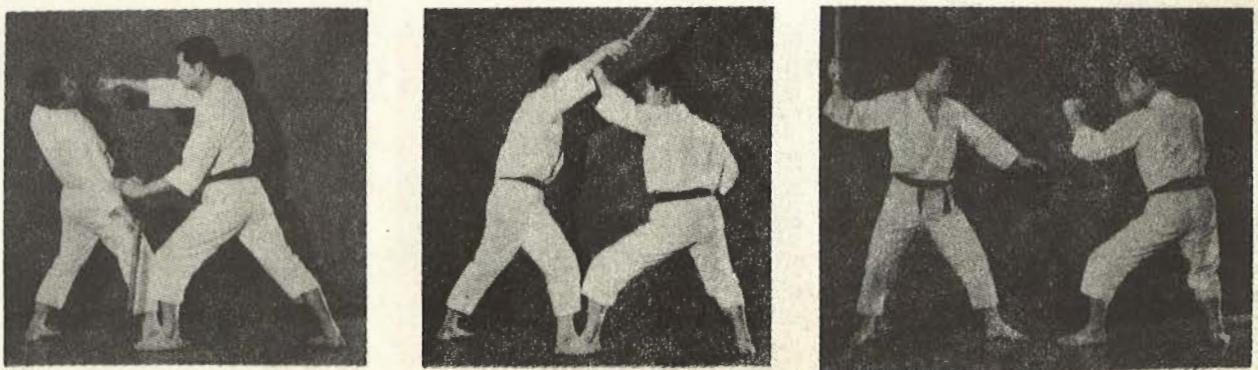
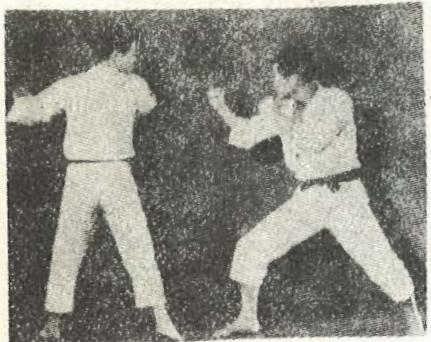
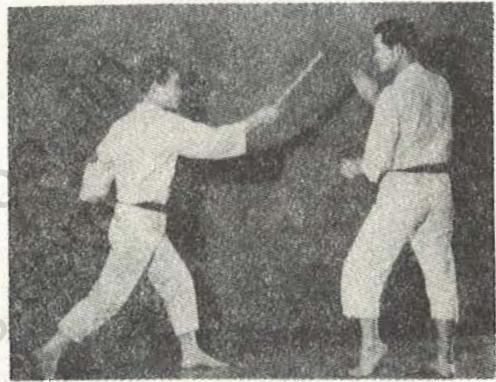
甲 : 개머리 판으로 올려 때린다.
乙 : 옆으로 피하면서 돌려찬다.

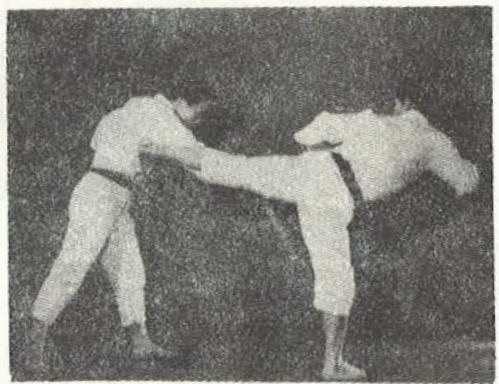
甲 : 개머리 판으로 찔러온다.
乙 : 옆으로 피하면서 옆차 찌른다.

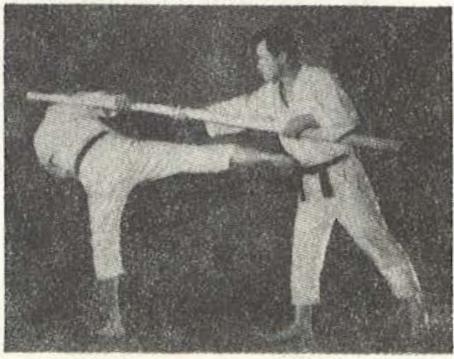
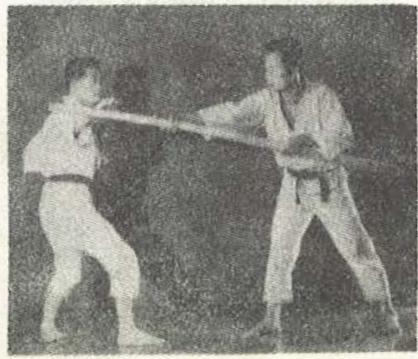
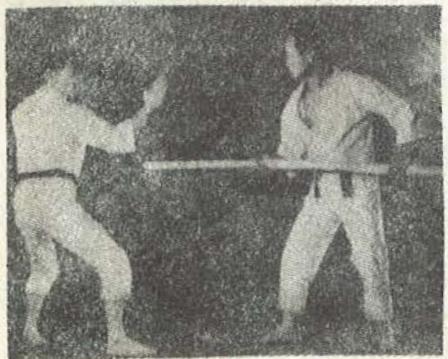
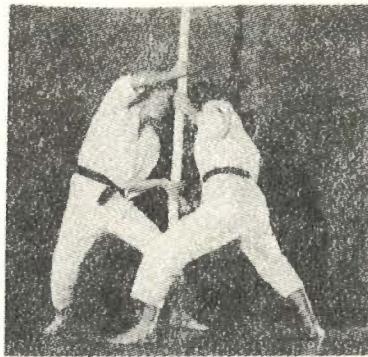
甲 : 개머리 판으로 접형골을 때린다.
乙 : 한쪽 손으로 개머리 판을 막고 다른 손으로 총대를 잡자마자 우로 튼다.

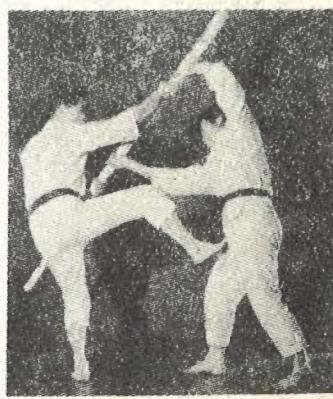
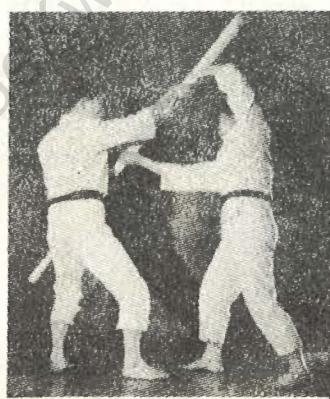
甲 : 총검으로 가로 베인다.
乙 : 뒤로 피하자마자 접근해서 두 손으로 총대를 잡은다음 계속 밀며 다른 주먹으로 상단을 찌른다.

다. **대 곤봉**

甲 : 목동맥을 안으로 때린다.
乙 : 공격해오는 쪽의 팔굽을 수도로 막으면서 접근하여 다른 주먹으로 상단을 찌른다.

甲 : 목동맥을 향해 밖으로 때린다.
乙 : 공격하는 쪽에 팔목관절을 막으면서 주먹으로 중단을 찌른다.

甲 : 머리를 향해 안으로 때린다.
乙 : 뒷발로 서자마자 옆차 찌른다.

라. 대 몽둥이

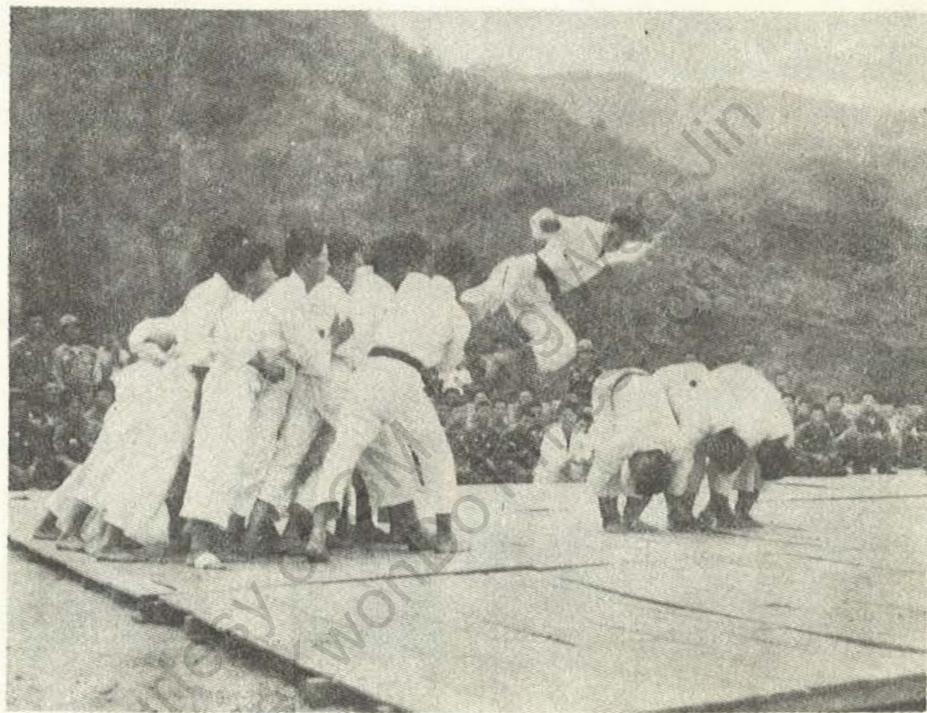
甲 : 머리를 때린다.
乙 : 두 손으로 땅을 짚으며 돌려 찬다.

甲 : 명치를 찌른다.
乙 : 수도로 막자마자 옆차 찌른다.

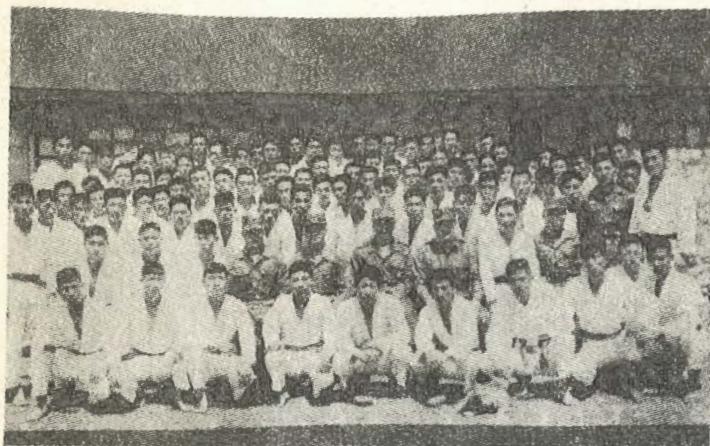
甲 : 머리를 향해 가로 때린다.
乙 : 몽둥이 막기를 하자마자
　　팔굽으로 등을 뚫는다

甲 : 다리를 때린다.
乙 : 뛰면서 목동맥을 옆차 찌른다.

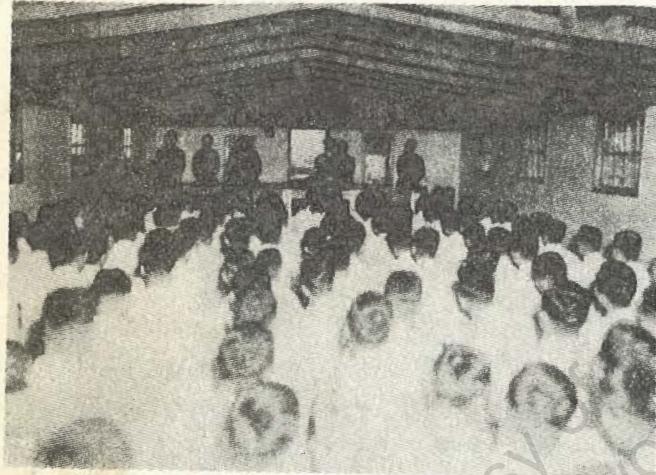
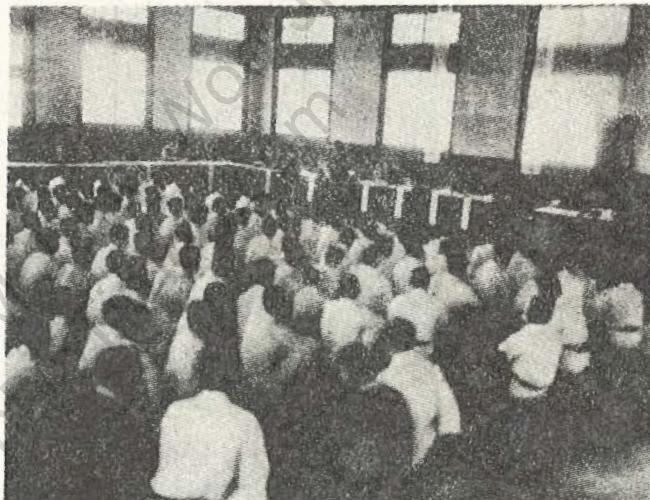
甲 : 턱을 때린다.
乙 : 안에 들어가면서 몽둥이 잡기를 하자마자 앞
　　차 부신다.

마. **대 권총**

물론 권총의 경우에도 대련의 기술이 그대로 적용되기는 하지만 솔직히 말해서 권총을 쏘는순간이나 쏠려고 올리는 때를 제외하고 구경 화기는 속도와 사거리 그리고 연사 할 수 있는고로 다른 무기에 대한것과 같은 직접 방어는 어렵다고 하겠다.

하기는 희롱, 농담, 공갈 또는 기만등의 술책을 써서 상대방을 일시적으로 안심을 시킨다거나 혹은 쏘지 않도록 하는 방법도 있겠으나 이것은 태권도의 기술과는 별개 문제이므로 이에 논 할바 못된다.

부　　　　록

백마부대 연무 대회 광경

1. 심사 및 연무대회의 이모저모

5사단 심사후

연무대회가 끝나고

1군 심사에 대한 주의

상무대지구 심사후 강평

5군 단 고문단장 심사후

격파 심사 광경

2. 태권도의 중요성

가. 건강에 좋다.

다섯가지의 복가운데서 오래 사는것이 으뜸가는 복이라 했다. 이와같이 건강은 사람에게 있어서 가장 큰 재산의 하나이다. 따라서 건강은 누구나 바라는것이지만 마음대로 되지않는 것이 인간의 공통된 한 의라 하겠다. 그런데 일명 장수법이라고 불리우는 이 무도를 절도있게 계속 수련하면 어느 정도의 건강은 보장될수 있다. 왜냐하면 이 무도는 인체를 직접 때림이 없이 수련함으로 두부나 기타 몸의 중요한 부분을 상함이 없이 고령에 이르도록 지속할 수 있고 심한 조약운동으로 몸이 비대해짐을 방지하며 고루 발달시키기 때문이다.

나. 대중적이다.

이 무도는 힘 보다 기술을 중요시 하며, 인체를 직접 때리는 일이 없으므로 체중이나 힘에 구애됨이 없이 남녀노소를 막론하고 누구나 다 수련할수 있다. 또한 형의 선택이나 회수도 마음대로 조절할 수 있고 단련도 자기의 힘의 정도에 따라 가감할 수 있다. 뿐만 아니라 미적 가치와 일반체육으로서의 가치가 크고 누구나 하면 되는 까닭으로 오늘날 전세계에 널리 퍼지고 있다. 그런고로 태권의 대가라고 일컫으는 사람들은 거개가 선천적인 역사라기 보다 어릴때 부터 꾸준히 수련하여 힘과 기술을 습득한 사람들이다.

다. 경제적이다.

태권도 수련에 필요한 것은 도장, 도복, 그리고 단련구등인데, 도장은 있으면 이상적이긴 하나 없다고 하드라도 밖이나 실내에서 모두 수련의 전당이 될수 있다. 가령 한평 내지 두평 가량의 공지만 있으면, 단련이나 기본동작의 연습은 물론, 간단한 형 까지도 할 수있다. 실예를 들어 월남이나 말레이지아 같은 나라에서는 시초 특별한 도장이 없이 넓은 광장에서 시작하여 오늘날 태권도의 중흥을 방불케 하는 것을 보더라도 반드시 도장이 있어야만 한다는 일은 없다. 또한 도복만 하드라도 그것이 보호하거나 붙잡는데 필요한 역활을 하는것이 아니라 다만 미관상 또는 정신상의 자세를 갖추는데 필요한 것이므로, 도복이 없으면 바지에 적삼도 좋을 것이며, 그것도 없다면 빤쓰에 런닝샷쓰만이라도 수련에는 하등 지장이 없을 것이다. 그리고 표준적인 단련구가 없다 하더라도 쉽사리 얻을 수 있는 말목이나 서 있는 나무에 새끼줄을 감거나 마대에다 모래를 채워 아무데나 궁글려 놓고 이를 차고 찌르고 때리면 손이나 발은 단련될 것이며, 헝겊이나 종이조각을 매달아 놓고 이를 찌르고 때리면 속도 연습에도 충분할 것이다.

라. 보급에 용이하다.

태권도는 대련을 제외하고는 아무데서나 또는 아무때고 상대방이 없이 혼자서 연습할 수 있고 어느면으로 보면 체조와 흡사 하므로 사범이 시범 하는대로 따라 하면 되겠고 사범은 틀린점을 교정만 해주면 되는 것이기 때문에 혼자서 많은 사람을 가르칠 수 있다. 그리고 사범이 아니라도 자기가 배운 만큼은 남에게 배워줄수 있다.

마. 권태를 느낀다.

태권도도 생리적 현상인 권태기를 갖게되는데 통계에 의하면 시작후 3개월에서 6개월 사이에 생긴다. 왜냐하면 이 기간은 근육을 단련하며 가장 기초적인 동작만을 되풀이 하는 기간이므로 피곤과 지루함을 느끼고 앞으로 있을 발전까지도 의심을 하게되기 때문이다. 그러나 7개월부터는 피로가 풀리며 점차 힘이 생김을 느끼기 때문에, 계속할 의욕을 갖게된다. 따라서 6개월은 성패의 분기점이라 하겠다. 이 권태기를 극복하는 방법의 하나는 도장에 정기적으로 나가는것과 단련구에 친밀해지는 것이다

바. 숙달하라.

초보자들에 있어서 배운 동작도 익숙치 못한채 새로운 동작을 배우고저 하는것이 공통된 경향인데, 여러가지의 동작을 불완전하게 배우는것 보다 배운 동작을 계속 반복하여 돌발적인 사태에 자동적으로 반사될 수 있도록 습성화 시키는 것이 더 중요하다. 그러나 이는 다른 기술을 소홀히 하고 어떤 특수한 기술에만 치충하라는 말이 아니라, 짧은 시간이나마 매일 꾸준히 하나 하나 그리고 한형 한형을 숙달하는 것이 유단자가 되는 빠른 길이라는 말이다.

단급제도

태권도는 17개의 계급으로 각 개인의 기술과 능력을 평가한다. 즉 8개의 급과 9개의 단이 있는데 급은 8급부터 시작되어 1급까지 올라가며 단은 초단부터 9단까지 있다.

심사

심사는 급심사와 단심사가 있다. 급심사는 3개월에 한번씩 보는데, 승인된 심사 위원에 의거 실시된다. 그런데 4 단까지는 격파를 포함한 실기로 심사하고 5단부터는 기술에 대한 이론이나 연구발표의 능력을 본다.

심사 채점표

소속	계급	군 번	성 명	현 (급)단	기간 (월)	형			대 련			격 파		단련구		비 고	판 정

다. 띠의 구분

(1) 무급에서 7급까지는 흰띠
(2) 6급~5급까지는 청띠
(3) 4급~1급까지는 자띠
(4) 초단 이상은 흑띠

4 수련계획표

이 계획표는 일반수련생이 초단이 되는데, 소요되는 총시간 혹은 일수를 기준한다. 수련은 보통반과 특수반으로 구분하는데 보통반은 매일 1시간반 혹은 90분을 수련한다면 24개월 즉, 104주 혹은 940시간이 소요되는 반면 특수반은 일요일을 제외하고 매일 3시간씩 수련하는 것으로 가정하여 12개월 즉, 52주 혹은 1250시간이 필요된다. 그리고 이 반들은 각각 초급반과 고급반으로 나뉜다. 아래의 시간표들은 보통반을 기준한 것이나 특수반에도 적용된다.

가. 초 급 반

기 본 수 련	형	대 련	단 련 구	기 간
1. 공경부위와 막기부위의 명칭. 2. 주먹쥐는 법 3. 찌르기 4. ㄱ. 나란히 서기 ㄴ. 기마서기 ㄷ. 전굴서기 ㄹ. 후굴서기 5. 돌기 6. 팔목 옆막기	천 지	3보 대련	1. 단련주 (스폰지 베개) 2. 서기틀 3. 발목틀	3개월
1. 수도 만드는 법 2. 추켜 막기 3. 앞차 올리기 4. 앞차 부시기 5. 수도 밖으로 때리기 6. 수도 옆막기 7. 수도 대비 막기 8. 쌍팔목 막기	단 군	3보 대련 2보 대련	1. 단련주 (볏짚베개) 2. 단련줄	3 개월
1. 종관수 뚫기 2. 이권 옆 때리기 3. 헤쳐 막기 4. 옆차 올리기 5. 옆차 찌르기	도 산	2보 대련 1보 대련	1. 단련 백 2. 모래통 (콩으로 채운것)	3 개월
1. 모아서기 2. 교차서기 3. 돌리며 막기 4. 수도 안으로 때리기 5. 팔목 대비막기	원 효	1보 대련 자유대련	1. 막기틀 2. 단지	3 개월

나. 고급반

기 본 수 련	형	대 련	단 련 구	기 간
1. 걸처막기 2. 앞팔굽 때리기 3. 쌍수도막기 4. 두 팔목막기 5. 외발서기	율 곡	1보 대련 자유대련	도수단련	3 개월
1. 뒷발서기 2. 눌러막기 3. 올려막기 4. 몽둥이막기 5. 쌍권 두집어 찌르기 6. 쌍권 세워 찌르기	중 근	1보 자유대련	1. 목마 2. 단련그네	3 개월
1. 교차주먹막기 2. 산막기 3. 평관수 하단 뚫기 4. 무릎차기 5. 두 팔목밀어막기 6. 들어막기	퇴 계	족기대련	1. 뛰어넘어 차기 2. 모래통 (모래로 채운것)	3 개월
1. 장권 눌러막기 2. 돌려차기 3. 옆팔굽 뚫기 4. 수도 내려 때리기 5. 미끄름발 6. 이권 앞때리기	화 랑	호 신 술	1. 아령 2. 격파틀	3 개월

* 1. 이 시간표는 각 개인의 취미와 환경에 따라 조절할 수 있다.
  2. 유단자에 대한 시간표는 융통성이 있기 때문에 사범이 그 진도에 따라 결정한다.

참모총장 명에 의하여

부관감 소 장 엄 기 표

This historic 1966 Republic of (south) Korea's Army Taekwon-Do Manual was preserved by Grandmaster Jung Woo-Jin, the CEO and Publisher of TaeKwonDo Times Magazine. As a young Soldier he was issued this book and used it as a guide to teach when deployed to Vietnam during their Civil War. Grandmaster Jung also used it as a tool to teach himself the Chon-Ji set of forms that became known as the Chang Hon Patterns, after the Pen Name of the principle designer General Choi Hong-Hi.

It may be interesting to note that Grandmaster Jung was so impressed with the contents of the book he wrote Choi Hong-Hi in the back inside cover. Next to it he added a question mark (?) indicating his wonderment of who is this author that wrote such an impressive Taekwon-Do manual? Ironically we do know that eventually their paths would cross and Grandmaster Jung would become a trusted ally of General Choi. In fact Grandmaster Jung was only one (1) of seven (7) promoted to IX Dan (9^{th} Degree) by the principle founder of Taekwon-Do. This was effective March 21, 2002 (A-9-4). Today Grandmaster Jung is the main leader that General Choi handed the Taekwon-Do Diplomacy Torch to.

TaeKwonDo Times Magazine is continuing General Choi's dream of building "a more peaceful world" by working to unite the world "through martial arts." It is Grandmaster Jung who is working tirelessly to achieve reunification (TONG-IL) of their beloved Korea and foster better relations between north Korea (DPRK) and his adopted homeland America (USA), by using Taekwon-Do as a soft diplomatic tool. Grandmaster Jung stood alongside General Choi during the more turbulent political times when he was the only one who would risk publishing the 15 Volume Encyclopedia of Taekwon-Do for him, despite repeated threats by the infamous KCIA at the behest of the military regime of General Chun Do-Hwan.

The telling of history would be remiss if it did not include that because of the politics which forced General Choi to live a life in exile when he ran for his safety from Korea in 1972, orders went out to destroy the books he wrote. Thankfully people like Grandmaster Jung preserved archival treasures like the 1966 ROK Army Taekwon-Do Manual. He has been gracious to share it with others, including myself. Now we are happy to share it with whoever wishes to have this historic gem in their personal collection. It is precisely with evidence like this and the other artifacts I will make available through HistoryOfTaekwondo.org website that we can correct the history of Taekwon-Do and credit the many who deserve long overdue recognition.

Thank you Grandmaster Jung Woo-Jin and TaeKwonDo Times!
www.TaekwondoTimes.com
www.WooJinJung.com

Dr. George Vitale, PhD
www.HistoryOfTaekwondo.org
www.GeorgeVitale.nyc

제2병실
WARD NO2